



nome: ABDALLA AHMAD FARES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 86 KG

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1:** pes planos;
- **bloco 2:** boa estabilidade de core;
- **bloco 3:** boa flexibilidade e alongamento;
- **bloco 4:** limitação para rotação interna e externa de quadril;
- limitação na rotação da coluna torácica e cervical.
- Falta de mobilidade de tornozelo e quadril;
- **bloco 5** - melhorar a simetria dos isquiotibiais;
- melhorar a simetria de glúteo máximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais e quadríceps;








objetivo: fortalecimento da musculatura mmii, condicionamento físico para praticar futebol.

Antecedente pessoais: impacto no quadril direito (2 anos, em tratamento). Entorse de tornozelo direito (2018, em tratamento). Cirurgia de LCA direito (99) e esquerdo (2012).

Conduta : **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular). **Fisioterapia** (melhora da mobilidade tornozelo e quadril). **LPO 1x** (melhora da postura e mobilidade articular). **Nutricionista** (aconselhamento nutricional). **Medicina** (avaliação pré-participação Nemi).

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
		fisioterapia				

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparo físico	futebol		 levantamento olímpico	musculação	futebol	
necessidades:  nutrição  medicina esportiva  preparo físico  levantamento olímpico  resistência avaliação: 18/12/2019.						