



nome: Felipe Augusto Cunha

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 91,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 72 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - pouca mobilidade dinamica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibial;

objetivo:










- condicionamento físico;

Antecedente pessoais:

- dor na canela esquerda a mais ou menos 1 ano;
- pés planos;
- pubalgia;

Conduta: - **Preparação física 2x** (fortalecimento muscular).

- **Pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna toracica, cervical e força de core);
- **Fisioterapia 1x** (melhora da dor na canela);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação/reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 fisioterapia	 pilates		 preparação física		
<div>  nutrição  medicina esportiva  fisioterapia  preparação física  pilates </div>						
Necessidades: reavaliação: 01/01/2020.						