



nome: PAULO MARIO

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 94 KG - Protocolo de 3 dobras: 18,6% gordura.

#### Diagnóstico do desempenho:

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

#### objetivo:








- condicionamento fisico;
- qualidade de vida;

#### Antecedente pessoais:

- cirurgia de ligamento ombro esquerdo - sem dores;
- condropatia joelho esquerdo - com dores;

#### Conduta:

- **Preparação física 4x** (fortalecimento muscular).
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade da coluna cervical e toracica);
- **fisioterapia 2x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 fisioterapia	 preparação física	 preparação física	 preparação física	 pilates  fisioterapia	
reavaliação: 06/03/2020.						