



nome: ABDALLA AHMAD FARES

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: 86 KG - protocolo 3 dobras:42mm

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 |
| | | | | | | |
|  levantamento olímpico | futebol | |  preparação física | musculação | futebol | |

necessidades:



nutrição



medicina esportiva



preparação física



levantamento olímpico



resistência

avaliação: 18/12/2019.