

nome: LEONARDO CAMARGO OLIVEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 62,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 13,1 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicação a pratica de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura boa;

- **bloco 6** -

estabilidade de core ruim - flexão e rotação do quadril na ponte e na prancha unilateral - falta de postura - prancha lateral realizado com joelho apoiado - falta de controle neuromuscular;

- **bloco 7** -

alongamento e flexibilidade ruim;

- **bloco 8** - hipermobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;




Antecedente pessoais:

- pisada supinada - rotacao lateral dos pes;
- projecao dos ombros a frente;

Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **Pilates 1x** (fortalecimento do core e postura);

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física		 pilates		 preparação física		

reavaliação: 07/05/2020.