

nome: ANTONIO DIB CARDEAL

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 67,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 9,8% gordura/90,1% massa muscular/6,6 kg gordura/ 60,6 kg massa muscular

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e mobilidade dinamica regular;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core - falta de ativação de gluteo maximo e rotação de quadril;
- **bloco 3** - falta de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - limitação na mobilidade de ombros;
- limitação na rotação interna de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo esquerdo;
- limitação na flexoextensao da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna cervical;
- limitação na mobilidade da coluna toracica;
- **bloco 5** - assimetria de gluteo máximo;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria de quadriceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibial;

### Antecedente pessoais:

- pes planos;
- pisada pronada;
- rotação lateral dos pes;
- tendinopatia no isquiotibial direito - não tratou - sem dores atuais;




### Objetivo:

- ganho de massa muscular;
- melhorar performance na corrida;
- maratona de NY novembro, 2020;




### Conduta:

- **Pilates 1x** (melhora da postura e mobilidade da coluna cervical e toracica);
- **fisioterapia esportiva 2x** (melhora da assimetria de força muscular);
- **fisioterapia manipulativa 1x** (melhora da mobilidade tornozelo, quadril e ombro);
- **preparação fisica 2x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (melhora da qualidade do sono, alongamento e flexibilidade);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

**habilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
	corrida	 preparação física	 yoga	transport  preparação física	corrida	

**reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
 pilates	 fisioterapia		 fisioterapia			

**reavaliação:** 18/03/2020.