



nome: VICTOR AUGUSTO HERNANDES PEREIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 90 KG - Protocolo de 3 dobras: 89.

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 na rotação interna de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na mobilidade da coluna cervical e toracica;
- **bloco 5** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

objetivo:






- perder peso;

Antecedente pessoais:

- cirurgia de LCA e menisco esquerdo - 7 meses - em tratamento, com dores;

Conduta:

- **Preparação física 2-3x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da mobilidade articular);
- **yoga 1x** (controle ansiedade e estresse);
- **Fisioterapia 2x** (melhora da simetria de força muscular);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física				 preparação física		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
	 fisioterapia	 pilates	 fisioterapia			
reavaliação: 01/02/2020..						