



nome: MARCOS VINICIUS ANTONUCCI

#### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 93,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 24mm

**Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - boa de mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core.
- **bloco 3** - pouca flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna de ombros de ombros;
- limitação na rotação da coluna toracica e cervical.
- **bloco 5** -

**objetivo:**










- hipertrofia muscular;
- elasticidade;
- explosao;
- preparo fisico;

**Antecedente pessoais:**

- protrusao na lombar - com dores esporadicas;

**Conduta: - Preparação física 2-3x** (hipertrofia muscular).

- **Pilates 1x** (mobilidade coluna toracica e cervical).
- **Fisioterapia 1x** (tratar ponto de tensao muscular na lombar).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física  fisioterapia		 preparação física	 pilates	 preparação física	futebol	futevolei
<b>Necessidades:</b> <b>reavaliação: 18/12/2019.</b>  medicina esportiva  pilates  preparação física  fisioterapia						



