

## LUCAS GABRIEL TENORIO

## Programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1. Agachamento, incompleto 90 graus, barra atrás da cabeça
- 2. Boa mobilidade escapular
- 3. Boa força de core
- 4. Leve falta de flexibilidade
- 5. Boa mobilidade global,
- 6. Falta de força em isquiotiblais bilateral em relação ao quadriceps. Flexor D: 15 E:16 Extensor D:25 E: 26

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,73 peso: 69kg gor: 9%

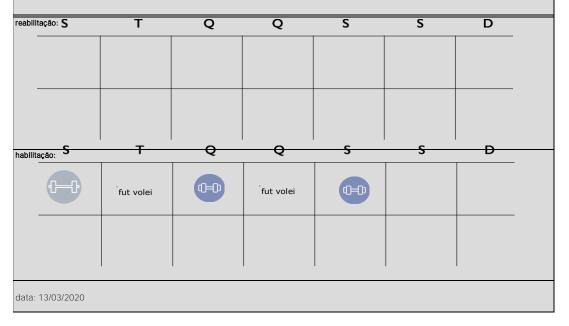
Antecedentes pessoais: lesão parcial colateral joelho esquerdo

Objetivo: Qualidade de vida e condicionamento fisico

## Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força muscular

Lpo: Força e potencia





Wanessa Silva Fisioterapeuta / Preparadora física Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP