

nome: LUCAS BARSAN

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 65,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 13,9 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - abaulamento das escapulas, falta de ativ de g. m, rot. de tronco, falta de controle neurom., pouca postura (prancha lat);
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 8** - limitação na mobilidade do tornozelo;
- **bloco 9** - discinesia escapular;
- **bloco 12** - assimetria de gluteo medio;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força quadriceps e isquiotibiais;

**objetivo:** - treinamento para ser atleta de alta performance;



### Antecedente pessoais:

- nenhum;

### Conduta:

- **Preparação Física 1-2x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core)
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					 preparação física	
fundamentos	 pilates	futebol Banespa	fundamentos	futebol Banespa		

**reavaliação:** 06/06/2020.

