



nome: LUCAS SILVA DE FREITAS BUSNARDO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 71.7 KG - Protocolo de 3 dobras: 27 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - boa mobilidade dinâmica;
- **blobo 2** - boa estabilidade de core;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- limitação na rotação de quadril;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadriceps;

objetivo:








- melhorar performance;

Antecedente pessoais:

- transtorno femuropatelar;

Conduta: - Preparação física 2x (fortalecimento muscular);

- **Pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade da coluna cervical e torácica);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 ou  <small>preparação física</small> ou <small>pilates</small> + esgrima	esgrima	esgrima	 <small>preparação física</small> + esgrima	esgrima		
<div>     </div> <div> <small>nutrição</small> <small>medicina esportiva</small> <small>pilates</small> <small>preparação física</small> </div> <p>Necessidades: reavaliação: 01/02/2020.</p>						