

nome: ENZO CARLOS MOLEIRO

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 26,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 3,3 % de gordura

### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - estabilidade de core ruim - falta de controle neuromuscular, falta de postura;
- **bloco 7** - pouco de alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - limitação na flexoextensão da toracolombar;
- **bloco 9** - discinesia escapular e agachamento ruim - não sabe agachar - valgo dinâmico;

### objetivo:

- avaliação para melhor qualidade no esporte;


### Antecedente pessoais:

- pisada pronada;
- assimetria de ombros;

### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (fortalecimento de core e melhora da postura);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					jogos	jogos
SP Futsal	ginastica artística escola 	SP Futsal	ginastica artística escola off	treino PSG		

reavaliação: 26/05/2020.

