



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 dinamica;
- **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: - Fisioterapia 2x (melhorar deficit de força muscular);

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

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
esgrima +  pilates	esgrima	esgrima	esgrima +  fisioterapia	esgrima		
<div>  nutrição            medicina esportiva            pilates            fisioterapia         </div> <p><b>necessidades:</b></p> <p><b>sugestão:</b> Fisioterapia para melhora da assimetria muscular e recuperação da temporada. Reavaliar no início do ano para novo planejamento.</p>						