

nome: **LUCA SLERCA**

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 106,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 27,5 % de gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativação de glúteo máximo, falta de controle neuromuscular, prancha lateral com rotação de quadril;
- **bloco 7** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna torácica;
- **bloco 9** - discinesia escapular e boa mobilidade dinâmica - valgo dinâmico;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de força na relação quadríceps e isquiotibiais;





Antecedente pessoais:

- quebrou osso da tíbia lado esquerdo a muitos anos - sem restrição;

Conduta:

- **Preparação Física 2x** (fortalecimento muscular);
- **pilates 1x** (melhora da postura - +/- 3 semanas e passar para o LPO);
- **lpo 1x** (aumento da massa muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).
- **testes avançados completo**

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					spinning ou natacao	
 pilates  treinamento olímpico		 preparação física		 preparação física		

reavaliação: 05/02/2020.

