

nome: **LUCCA MONTEIRO LIMA**

### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 56 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,5 % de gordura

**Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - indicação moderada a prática de yoga;
- **bloco 2** - porcentagem de gordura ruim;
- **blobo 3** - estabilidade de core ruim;
- **bloco 4** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 5** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- limitação na mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna cervical;
- boa mobilidade na rotação da coluna torácica;
- pouca mobilidade dinâmica;

**Antecedente pessoais:**

- escoliose em S;
- falta postura;

**Objetivo:**

- melhora da postura;
- perda de peso.

**Conduta:**

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

**habilitação/reabilitação:**

S	T	Q	Q	S	S	D
	futebol		futebol	brincar		

**reavaliação:** 15/04/2020.