

LUCAS GABRIEL TENORIO

Programa Individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

1. Agachamento, incompleto 90 graus, barra atrás da cabeça
2. Boa mobilidade escapular
3. Boa força de core
4. Leve falta de flexibilidade
5. Boa mobilidade global,
6. Falta de força em Isquiotibiais bilateral em relação ao quadriceps. Flexor D: 15 E:16 Extensor D:25 E: 26

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,73 peso: 69kg gor: 9%




Antecedentes pessoais: lesão parcial colateral joelho esquerdo

Objetivo: Qualidade de vida e condicionamento físico

Recomendações pela Avaliação

Preparação física: Melhora de força muscular

Lpo: Força e potencia

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
		fut volei		fut volei			

data: 13/03/2020