

nome: LUCAS BUSNARDO (atleta esgrima)

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 71,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 6,6 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 6** - boa estabilidade de core - rotação de quadril, ponte unilateral interrompido por caibra;
- **bloco 7** - flexibilidade regular;
- **bloco 9** - discinesia escapular - assimetria de ombros e valgo dinâmico durante agachamento;
- **bloco 12** - assimetria de quadríceps;
- assimetria de isquiotibiais;
- assimetria na relação de força quadríceps e isquiotibiais;

objetivo:

- melhorar performance;


Antecedente pessoais:

- transtorno femoropatelar - sem dores;
- assimetria de ombros;

Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **LPO 1x** (aumento da massa magra e da força muscular);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional).
- **Medicina** (avaliação pré-participação).

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
PF + esgrima	 esgrima	PF + esgrima	PF + esgrima	PF + esgrima		

reavaliação: 03/06/2020.

