

LUCAS MORITA

### Programa Individual de treinamento

#### Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Agachamento completo com presença de valgo dinâmico, boa mobilidade, barra se mantém acima da cabeça
- 2- Boa estabilidade escapular
- 3- Falta de força de core, unilateral, movimentos descoordenados
- 4- falta de flexibilidade
- 5- Leve diminuição da força muscular de mml

Diagnóstico de Composto: Altura: 1,73cm peso: 53 kg gord: 6%

Antecedentes Pessoais: Prática esporte regular basquete

objetivo: Melhora condicionamento físico e plano alimentar

#### Recomendações pela Avaliação


Preparação física: Manutenção e melhora do fortalecimento global, e condicionamento físico





Yoga: melhora da flexibilidade

Ipo: Força potência muscular, correção postural

Pilates: Melhora da força de core

Nutrição: Melhora da alimentação

reabilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							

habilitação:	S	T	Q	Q	S	S	D
							
		basquete		basquete		basquete	

IEC: 07/01/2020