

nome: JULIA KHERLAKIAN DE LIMA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 37,5 KG - Protocolo de 3 dobras: 12,5 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 6 - boa estabilidade de core - falta de controle neuromuscular, prancha lateral apoiada nos joelhos (ajustar postura);
- bloco 7 - flexibilidade regular;
- bloco 9 - discinesia escapular - agachamento sem postura - valgo dinâmico;
- bloco 12 - assimetria de quadriceps;
- assimetria de glúteo médio;
- assimetria na relação de força muscular quadriceps e isquiotibiais;



Antecedente pessoais:

- pisada pronada;

Conduta:

- Preparação Física 1-2x (fortalecimento muscular);
- LPO 1x (melhora da postura);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).
- testes avançados - cinemática

habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
 levantamento olímpico	tênis	 preparação física	tênis			

reavaliação: 13/06/2020.

