

nome: LUCA DE ALMEIDA PISANO

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 64,7 KG - Protocolo de 3 dobras: 8,5 % de gordura

Diagnóstico do desempenho:

- bloco 1 - sem indicação a pratica de yoga;
- bloco 2 - porcentagem de gordura boa;
- bloco 6 - boa estabilidade de regular - falta de ativacao de gluteo maximo, rotacao de quadril, falta de postura;
- bloco 7 - alongamento e flexibilidade ruim;
- bloco 8 - boa mobilidade de ombros;
- hipermobilidade de quadril;
- hipermobilidade de tornozelo;
- limitacao na flexo extensao da toraco lombar;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- boa mobilidade da coluna toracica;
- bloco 9 - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;







Antecedente pessoais:

- pes planos - pisada pronada;
- refere a dores nas costas;
- desconforto na insercao do biceps lado esquerdo, quando esta realiado o pulley aberto;

Conduta:

- Preparação Física 3-4x (fortalecimento muscular);
- Pilates 1-2x (melhora da mobilidade da coluna);
- Nutricionista (avaliação e aconselhamento nutricional).
- Medicina (avaliação pré-participação).

habilitação

S	T	Q	Q	S	S	D
 preparação física	 pilates	 preparação física	 pilates	 preparação física	 preparação física	

reavaliação: 12/05/2020.

