

**LUIS FELIPE DE ALMEIDA PESCARDA**

## Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - Bom - Indicação: PF.
- 3 - Flexibilidade - Boa - Indicação: PF.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Diminuição da rotação de coluna torácica - Indicação: PILATES
- 5 - Mobilidade Tornozelo - Wall Test: bom. Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de Quadril - Normal - Indicação: PF.
- 7 - Mobilidade de Ombro - Limitação na RE do ombro E decorrente de cirurgia - Indicação: PF
- 8 - Mobilidade Dinâmica Global: Boa - Indicação: LPO - Mobilizar dorso curvo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 23.16% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2.



Antecedentes Pessoais: Cancer de Tireoide

Objetivo: Emagrecimento e Performance

Esferas Necessárias :

- 1- Medicina - Avaliação pre participação
- 2- LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 3 - PF - Ganho de força mecânica
- 5 - Pilates - Mobilidade de coluna torácica

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates		 movimento	
	 movimento		 movimento			

Reavaliação do IEC: 08/2020

