

ANTONIO SÉRGIO PINHEIRO

## Programa Individual de Treinamento

### Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente 6 pontos - indicação YOGA.
- 2 - CORE - regular - Indicação PILATES.
- 3 - Flexibilidade - ruim - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF .
- 6 - Mobilidade de ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade dinâmica - LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 - Mobilidade de tornozelo - wall test Pos.

**Diagnóstico de Composto do corpo:** 23.83 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



**Antecedentes Pessoais:** nenhum

**Objetivo:** Performance, melhorar respiração e diminuir ansiedade.

### Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Nutrição - Acompanhamento para diminuição do percentual de gordura.
- 3 - Yoga - Flexibilidade e meditação.
- 4 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo e mobilidade de dorso curvo.
- 5 - PF - Ganho de força mecânica
- 6 - Pilates - Fortalecimento de CORE e mobilidade de coluna vertebral

### Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

### Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
						

Reavaliação do IEC: 09/2020