

**Maria Antonieta Botelho Bueno**

## Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem necessidade de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - bom - indicação PILATES e PF.
- 3- Flexibilidade - indicação YOGA.
- 4- Mobilidade Coluna Vertebral - boa - Indicação PF.
- 5- Mobilidade Tornozelo - wall teste - mobilidade reduzida. Indicação - Fisioterapia esportiva.
- 6- Mobilidade de Quadril - limitada sem dor - indicação PF.
- 7- Mobilidade de ombro - boa - PF
- 8- Mobilidade dinamica - Limitação de mobilidade de tornozelo e dorso curvo -LPO
- 9 - Dinamometria - necessita ganho de força em isquiotibiais e diminuir assimetrias. - Indicação PF.

Diagnóstico de Composto do corpo: 36.78% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2




Antecedentes Pessoais: nenhum

Objetivo: Melhorar o corpo.

Esferas Necessárias :

- 1- Medicina - Avaliação pre participação
- 2- Yoga - Restaurativa - meditação
- 3- LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 4-PF - Ganho de força mecânica
- 5-Pilates - Mobilidade de coluna toracica
- 6- Fisioterapia esportiva: mobilidade de tornozelo

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	 fisioterapia					

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					Aeróbio	
Aeróbio	 pilates	Aeróbio	 pilates			

Reavaliação do IEC: 08/2020