

Marta Sabeh

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Mente- Indicação de YOGA para meditação.
- 2-CORE - Bom- Indicação PF.
- 3- Flexibilidade - Diminuição da flexibilidade cadela posterior YOGA
- 4- Mobilidade Coluna Vertebral - Diminuição da rotação de coluna torácica - PILATES
- 5- Mobilidade Tornozelo - wall teste 10cm - PF
- 6- Mobilidade de Quadril - Normal PF
- 7- Mobilidade de ombro - normal - PF
- 8-Mobilidade dinâmica - Limitação de mobilidade de tornozelo -LPO

Diagnóstico de Composto do corpo: 23.58% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: Dor cervical e enxaqueca

objetivo: Emagrecimento e performance

Esferas necessárias :

- 1- Medicina - Avaliação pré 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 torácica

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

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

reavaliação do IEC: 08/2020