

## **REGINA CÉLIA DOMINGUES**

# Programa Individual de Treinamento

## Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Mente 6 pontos indicação moderada de YOGA.
   2 CORE bom Indicação PF.
   3 Flexibilidade regular indicação YOGA.
   4 Mobilidade Coluna Vertebral Indicação PF e PILATES.
- 5 Mobilidade de Quadril Indicação PF.
- 6 Mobilidade de ombro Indicação PF.
- 7 Mobilidade dinamica LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 Mobilidade de tornozelo boa PF.

Diagnóstico de Composto do corpo: 30.57% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutriciolnal e calorimetria pelo VO2

Antecedentes Pessoais: compressão cervical.

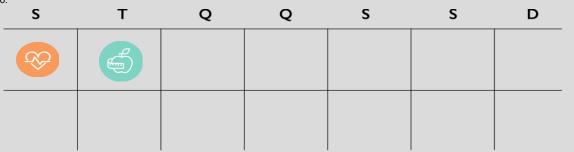
Objetivo: emagrecimento e ganho de massa magra.

#### Esferas Necessárias :

- 1 Medicina Avaliação pre participação
- 2 Yoga Flexibilidade e meditação.3 LPO Ganho de massa muscular global e mobilidade de de dorso curvo.
- 4 PF Ganho de força mecânica.
  5 Pilates Mobilidade de coluna vertebral.

#### Reabilitação:

Habi



oilitação:	S	Т	Q	Q	S	S	D	
	([=[])	pilates			0=0			
	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio	Aeróbio			

Reavaliação do IEC: 09/2020