

HENRIQUE VILLIBOR FLORY

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - 6 pontos - indicação moderada para YOGA.
- 2 - CORE - Indicação PF e PILATES.
- 3 - Flexibilidade - indicação YOGA e PF.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PF.
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de Ombro - limitado sem dor - PF.
- 7 - Mobilidade dinamica - LPO mobilização de dorso curvo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 24.21 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: nenhum.

Objetivo: pretende apenas fazer esteira.






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 dorso curvo.
- 5 - PF - Ganho de força mecânica.
- 6 - Pilates - Fortalecimento de CORE.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates				Aeróbio	
	Aeróbio		Aeróbio			

Reavaliação do IEC: 09/2020