

ALBERTO ZUNTA NETO

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente 4 pontos - sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - regular - Indicação PILATES e PF.
- 3 - Flexibilidade - ruim - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES.
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação Fisioterapia esportiva.
- 6 - Mobilidade de ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade dinamica - LPO mobilização de dorso curvo e tornozelo.
- 8 - Mobilidade de tornozelo - wall test 7cm D.

Diagnóstico de Composto do corpo: 22.12 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: Hérnia discal L4,L5. Condropatia grau 3.

Objetivo: diminuir circunferência abdominal, fortalecimento de MMII e uma vida saudável com a prática e exercícios.







Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Yoga - Flexibilidade.
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo e de dorso curvo.
- 4 - PF - Ganho de força mecânica
- 5 - Pilates - Fortalecimento de CORE e mobilidade de coluna vertebral.
- 6 - Fisioterapia Esportiva - para diminuição de quadro algico.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	 fisioterapia					

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
Aeróbio			Aeróbio			
	 pilates		 pilates			

Reavaliação do IEC: 09/2020