

MARIA RITA SOUZA DIAS SILVA

## Programa Individual de Treinamento

### Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - REGULAR - Indicação PILATES E PF.
- 3 - Flexibilidade - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES.
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de Ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade dinâmica - LPO mobilização de dorso curvo e tornozelo.
- 8 - Mobilidade de Tornozelo - Wall test D11cm- E9cm

**Diagnóstico de Composto do corpo:** 15.67 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



**Antecedentes Pessoais:** nenhum

**Objetivo:** Ganho de flexibilidade, fortalecimento, ganho de massa magra, melhora da alimentação.

### Esferas Necessárias:

- 1 - Medicina - Avaliação pré participação
- 2 - Nutrição - para adequação da alimentação para ganho de massa.
- 3 - Yoga - Flexibilidade.
- 4 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo e dorso curvo.
- 5 - PF - Ganho de força mecânica.
- 6 - Pilates - Fortalecimento de CORE e mobilidade de coluna vertebral.

### Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

### Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	Aeróbio		Aeróbio		Aeróbio	
	 pilates					

Reavaliação do IEC: 09/2020