

JÉSSICA GUIDO CABRINI

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Indicação - YOGA.
- 2 - CORE - regular - Indicação Pilates e PF.
- 3 - Flexibilidade - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES e PF.
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF .
- 6 - Mobilidade de Ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade Dinamica - LPO mobilização de dorso curvo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 25.99 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: bursite e síndrome do túnel do carpo em MSD, e tendinite nos dois membros superiores.

Objetivo: Performance






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
					Aeróbio	
	Aeróbio		Aeróbio			

Reavaliação do IEC: 09/2020