

ADECILDO BEZERRA DA SILVA

## Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Mente- Sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - BOM - Indicação 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 dinamica - LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 - Dianamometria MMSS - Indicação PF para simetria de força muscular.
- 9 - Dinamometria MMII - Indicação PF para ganho de força em isquiotibiais.

Diagnóstico de Composto do corpo: 23.50 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: nenhum

Objetivo: Performance




Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Nutrição - Acompanhamento para diminuição do percentual de gordura.
- 3 - Yoga - Flexibilidade
- 4 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 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