

RICARDO ZANCHETTA

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Mente Sem obrigatorietade de YOGA. 2 CORE bom Indicação PF. 3 Flexibilidade regular indicação YOGA.
- 4 Mobilidade Coluna Vertebral Indicação PILATES.
- 5 Mobilidade de Quadril Indicação PF.
- 6 Mobilidade de ombro Indicação PF.
- 7 Mobilidade dinamica LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 Mobilidade de tornozelo boa PF.

Diagnóstico de Composto do corpo: 21.73% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutriciolnal e calorimetria pelo VO2

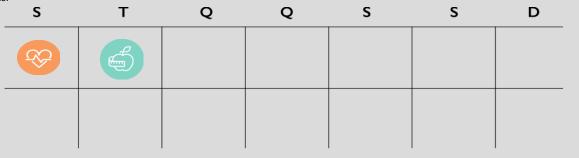
Antecedentes Pessoais: espondiloartrose, artose acrômio clavicular bilateral.

Objetivo: fortalecimento de MMSS e global, diminuição de quaro álgico.

Esferas Necessárias :

- 1 Medicina Avaliação pre participação.
- 2 Yoga Flexibilidade.
- 3 LPO Ganho de massa muscular global e mobilidade de de dorso curvo.
- 4 PF Ganho de força mecânica.
- 5 Pilates Mobilidade de coluna vertebral.
- 6 Nutrição acompanhamento de medidas

Reabilitação:



Habilitação:	S	т	Q	Q	S	S	D
		Aeróbio		Aeróbio		Aeróbio	
	()=()	pilates	0-0	pilates	(0=0)		

Reavaliação do IEC: 10/2020