

Marta Sabeh

programa individual de treinamento

- Diagnóstico de Desempenho:

 1- Mente- Indicação de YOGA para meditação.

 2-CORE Bom- Indicação PF.

 3- Flexibilidade Diminuição da flexibilidade cadela posterior YOGA

 4- Mobilidade Coluna Vertebral Diminuicao da rotação de coluna toracica PILATES

 5- Mobilidade Tornozelo wall teste 10cm PF

 6- Mobilidade de Quadril Normal PF

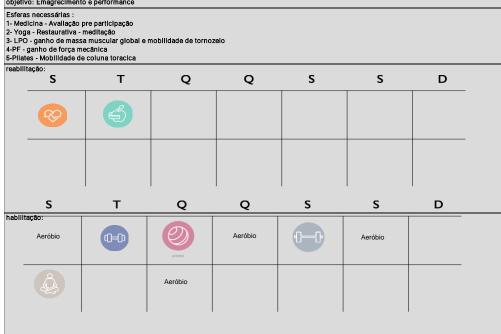
 7- Mobilidade de Ouadril Normal PF

 8-Mobilidade de Inamica Limitação de mobilidade de tornozelo -LPO

Diagnóstico de Composto do corpo: 23.58% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutriciolnal e calorimetria pelo VO2

Antecedentes Pessoals: Dor cervical e enxaqueca

objetivo: Emagrecimento e performance



reavallação do IEC: 08/2020

1