

RICARDO ZANCHETTA

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem obrigatoriedade 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 nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: espondiloartrose, artrose acrômio clavicular bilateral.

Objetivo: fortalecimento de MMSS e global, diminuição de peso alérgico.






Esferas Necessárias :

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

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	Aeróbio		Aeróbio		Aeróbio	
	 pilates		 pilates			

Reavaliação do IEC: 10/2020