

ALEXANDRE SILVEIRA

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Mente - Indicação de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - regular - indicação PILATES e PF.
- 3 - Flexibilidade -boa indicação PF.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES.
- 5 - Mobilidade de Quadril - limitado sem dor - indicação PF
- 6 - Mobilidade de ombro - limitado sem dor - indicação PF
- 7 - Mobilidade dinamica - mobilização de dorso curvo - indicação LPO.

Diagnóstico de Composto do corpo: 26.62% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: cirurgia em ombro direito

Objetivo: diminuir dor






Esferas Necessárias :

- 1- Medicina - Avaliação pre participação
- 2- Yoga - Restaurativa - meditação
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilização de dorso curvo.
- 4 - PF - Ganho de força mecânica
- 5 - Pilates - Mobilidade de coluna cervical e fortalecimento de CORE

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
AERÓBIO		AERÓBIO		AERÓBIO		
	 pilates					

Reavaliação do IEC: 08/2020