

SUZANE BRIZZI DE LIMA

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - ruim - Indicação PILATES.
- 3 - Flexibilidade - Indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES
- 5 - Mobilidade de Quadril - limitado sem dor - Indicação PF .
- 6 - Mobilidade de Ombro - limitado sem dor - PF.
- 7 - Mobilidade dinâmica - LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 - Dianamometria MMII - Indicação PF para simetria de força muscular.

Diagnóstico de Composto do corpo: 34.04 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: osteopenia, dor lombar e cervical, hipotireoidismo.

Objetivo: qualidade de vida, diminuição de massa gorda, e fortalecimento global.






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 dorso curvo.
- 5 - PF - Ganho de força mecânica.
- 6 - Pilates - Fortalecimento de CORE e mobilidade de coluna vertebral.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates				CAMINHADA	
	CAMINHADA		CAMINHADA			

Reavaliação do IEC: 09/2020