

LARISSA F. CECILIATO GALLI

## Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - Bom - indicação PF.
- 3 - Flexibilidade - hiperflexibilidade - indicação YOGA.
- 4- Mobilidade Coluna Vertebral - Diminuição da rotação de coluna torácica E - PILATES
- 5- Mobilidade Tornozelo - wall teste D 13cm; E 9cm.
- 6 - Mobilidade de Quadril - Normal PF
- 7- Mobilidade de ombro - Normal - PF
- 8 - Mobilidade dinamica - Indicação - LPO livre

Diagnóstico de Composto do corpo: 27.61% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: Não

Objetivo: Emagrecimento e performance





Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Yoga - Restaurativa - meditação
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 4 - PF - Ganho de força mecânica
- 5 - Pilates - Mobilidade de coluna torácica

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

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

Reavaliação do IEC: 08/2020