

SILVANA SPELTRI FANTIN

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem obrigatoriedade de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - BOM - Indicação PF.
- 3 - Flexibilidade - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES.
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade dinamica - LPO mobilização de dorso curvo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 29.31 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2.



Antecedentes Pessoais: artrose, desgaste de tendão de manguito.

Objetivo: fortalecimento muscular, flexibilidade.




Esferas Necessárias :

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

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates					
	Aeróbio		Aeróbio			

Reavaliação do IEC: 09/2020