

Rodrigo Sabeh

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 - Diminuição da rotação de coluna torácica - PILATES
- 5- Mobilidade Tornozelo - wall teste D 4cm, E 6.5 - mobilidade reduzida. Indicação - Fisioterapia esportiva.
- 6- Mobilidade de Quadril - Normal PF
- 7- Mobilidade de ombro - normal - PF
- 8-Mobilidade dinamica - Limitação de mobilidade de tornozelo -LPO

Diagnóstico de Composto do corpo: 16.68% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2




Antecedentes Pessoais:

Objetivo: 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
- 6- Fisioterapia esportiva: mobilidade de tornozelo

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
						
Fisioterapia						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
FUTEBOL		FUTEBOL		FUTEBOL		
	pilates		pilates			

Reavaliação do IEC: 05/2020