

REGINA CÉLIA DOMINGUES

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 Mente 6 pontos indicação moderada de YOGA.
 2 CORE bom Indicação PF.
 3 Flexibilidade regular indicação YOGA.
 4 Mobilidade Coluna Vertebral Indicação PF e PILATES.
- 5 Mobilidade de Quadril Indicação PF.
- 6 Mobilidade de ombro Indicação PF.
- 7 Mobilidade dinamica LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 Mobilidade de tornozelo boa PF.

Diagnóstico de Composto do corpo: 30.57% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutriciolnal e calorimetria pelo VO2

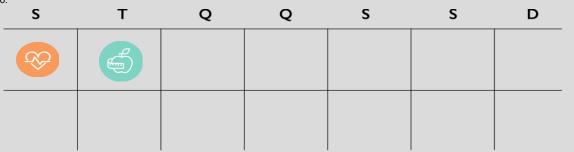
Antecedentes Pessoais: compressão cervical.

Objetivo: emagrecimento e ganho de massa magra.

Esferas Necessárias :

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

Reabilitação:



Habilitação:	S	Т	Q	Q	S	S	D
	(1=0)	pilates	1-1			Aeróbio	
	Aeróbio			Aeróbio			

Reavaliação do IEC: 09/2020