

ANA ROSA DE FELIPPO LIMA

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Indicação de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - Indicação PILATES.
- 3 - Flexibilidade - Indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES.
- 5 - Mobilidade Tornozelo - regular - Indicação LPO.
- 6 - Mobilidade de Quadril - limitada sem dor - PF.
- 7 - Mobilidade de ombro - limitada sem dor - PF.
- 8 - Mobilidade dinamica - LPO para mobilidade de dorso curvo e tornozelo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 31.30% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: artrite reumatóide, artrose, hipotireoidismo.

Objetivo: fortalecimento muscular, diminuição de quadro álgico.

Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação.
- 2 - Nutrição - acompanhamento das medidas.
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de dorso curvo e tornozelo.
- 4 - PF - Ganho de força mecânica.
- 5 - YOGA - Ganho de flexibilidade.
- 6 - PILATES - Ganho de força de CORE.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
AERÓBIO		AERÓBIO			AERÓBIO	
						

Reavaliação do IEC: 09/2020

