

**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 dinâmica - LPO mobilização de dorso curvo.
- 8 - Mobilidade de tornozelo - boa - PF.

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



**Antecedentes Pessoais:** compressão cervical.

**Objetivo:** emagrecimento e ganho de massa magra.

### Esferas Necessárias :

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

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

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

Reavaliação do IEC: 09/2020