

ADRIANA ADELL

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Sem indicação obrigatória de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - Bom - indicação PF.
- 3 - Flexibilidade - boa indicação PF.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - boa - indicação PF.
- 5 - Mobilidade Tornozelo - boa - Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de Quadril - normal - PF
- 7 - Mobilidade de ombro - normal - PF
- 8 - Mobilidade dinamica - LPO para mobilidade de coluna vertebral.

Diagnóstico de Composto do corpo: 23.28 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: nenhum.

Objetivo: Condicionamento físico, saúde mental e ganho de massa magra.






Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação.
- 2 - Nutrição - acompanhamento das medidas.
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de dorso curvo.
- 4 - PF - Ganho de força mecânica

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					AERÓBIO	
						
	ASHTANGA		ASHTANGA			

Reavaliação do IEC: 09/2020

