

FERNANDA VALERIA DA SILVA ORTIZ BALDO

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - 11 pontos - extrema indicação de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - regular - Indicação PILATES e PF.
- 3 - Flexibilidade - boa - indicação PF.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PF.
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF.
- 6 - Mobilidade de Ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade dinamica - LPO mobilização de dorso curvo e tornozelo.
- 9 - Mobilidade de tornozelo - Wall test - D 8cm; E 7cm;

Diagnóstico de Composto do corpo: 33.36 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: Síndrome do túnel do carpo e fibromialgia.

Objetivo: diminuição do quadro álgico decorrente da fibromialgia e emagrecimento.






Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Nutrição - Acompanhamento para diminuição do percentual de gordura.
- 3 - Yoga - meditação.
- 4 - LPO - Ganho de massa muscular global de mobilidade de dorso curvo e tornozelo.
- 5 - PF - Ganho de força mecânica.
- 6 - Pilates - Fortalecimento de CORE.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

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

Reavaliação do IEC: 09/2020