



Índice de Evolução Corporal

EDUARDO NOBRE FIAL

programa individual de treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente: 4 pontos - Sem obrigatoriedade de YOGA para meditação.
- 2 - CORE: bom - Indicação: Preparação Física.
- 3 - Flexibilidade: regular - Indicação: YOGA.
- 4 - Mobilidade de coluna vertebral: boa - Indicação: PF.
- 5 - Mobilidade de tornozelo: Wall test - diminuição de mobilidade em tornozelo Direito - Indicação: Fisioterapia esportiva.
- 6 - Mobilidade de ombro: boa - Indicação: PF.
- 7 - Mobilidade de quadril: boa - Indicação: PF.
- 8 - Mobilidade dinâmica global: boa - Indicação: LPO.

Diagnóstico de Composto: 12.53% de gordura corporal. Indicado calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: dor e edema em pé e tornozelo direito em tratamento.

Objetivo: Performance.




Esferas necessárias :

- 1 - Medicina: avaliação pré participação.
- 1 - Preparação Física: Ganho de força mecânica.
- 2 - YOGA: Para aumento de flexibilidade.
- 3 - LPO: Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo.
- 4 - Fisioterapia Esportiva: Mobilidade de tornozelo. Até reavaliação

reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						
	 fisioterapia					

Aeróbio L1

S	T	Q	Q	S	S	D
CrossFit Aeróbio L1	Cross fit em Hiit L2		Cross fit em Hiit L2		CrossFit Aeróbio L1	
						

reavaliação do IEC: 09/2020