

ALEXANDRE FANTIN

## Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1- Mente- Sem obrigatoriedade de YOGA.
- 2 - CORE - Regular - indicação PF e PILATES.
- 3 - Flexibilidade - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - boa - indicação PF.
- 5 - Mobilidade Tornozelo - wall test - bom.
- 6 - Mobilidade de Quadril - dor leve em joelho esquerdo na rotação interna. Indicação Fisioterapia esportiva.
- 7 - Mobilidade de ombro - normal - PF.
- 8 - Mobilidade dinamica - LPO mobilização de dorso curvo.
- 9 - Dinamometria - indicação PF para ganho de força em isquiotibiais e

Diagnóstico de Composto do corpo: 18.35 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2

Antecedentes Pessoais: Diabetes

Objetivo: Performance





Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação
- 2 - Yoga -Flexibilidade
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de tornozelo
- 4 - PF - Ganho de força mecânica
- 5 - Pilates - Fortalecimento de CORE
- 6 - Fisioterapia Esportiva: fortalecimento de MMII e diminuição da dor.

Reabilitação:

| S   | T | Q | Q   | S | S | D |
|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | <br>fisioterapia |   |   |   |

Habilitação:

| S   | T  | Q   | Q       | S   | S       | D |
|---|--|---|---------|---|---------|---|
|  | <br>pilates |  |         |  | Aeróbio |   |
|   | Aeróbio  |   | Aeróbio |  |         |   |

Reavaliação do IEC: 09/2020