

DEBORA CRISTINA DE OLIVEIRA MACEDO BARALDO

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente - Indicação de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - Bom - indicação PF.
- 3 - Flexibilidade - Indicação PF e YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - boa - indicação PF e PILATES.
- 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 dorso curvo e tornozelo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 28.26% de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: escoliose.

Objetivo: diminuição de percentual de gordura e manutenção de massa muscular.

Esferas Necessárias :

- 1 - Medicina - Avaliação pre participação.
- 2 - Nutrição - acompanhamento das medidas.
- 3 - LPO - Ganho de massa muscular global e mobilidade de dorso curvo e tornozelo.
- 4 - PF - Ganho de força mecânica.
- 5 - YOGA - Ganho de flexibilidade e meditação.
- 6 - PILATES - Mobilidade de coluna.

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
AERÓBIO		AERÓBIO			AERÓBIO	
	 pilates					

Reavaliação do IEC: 09/2020