

MARCELO NASCIMENTO BALDO

Programa Individual de Treinamento

Diagnóstico de Desempenho:

- 1 - Mente 6 pontos -sem obrigatoriedade de YOGA para meditação.
- 2 - CORE - regular - Indicação PILATES.
- 3 - Flexibilidade - ruim - indicação YOGA.
- 4 - Mobilidade Coluna Vertebral - Indicação PILATES
- 5 - Mobilidade de Quadril - Indicação PF .
- 6 - Mobilidade de ombro - normal - PF.
- 7 - Mobilidade dinamica - LPO mobilização de dorso curvo.

Diagnóstico de Composto do corpo: 29.34 % de gordura corporal. Indicado acompanhamento nutricional e calorimetria pelo VO2



Antecedentes Pessoais: epicondilitis em MSD há uns 3 anos e fratura de T12 e L1 há dois meses.

Objetivo: continuar diminuindo quadro álgico decorrente da fratura, ganhode força muscular e emagrecimento.





Esferas Necessárias :

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

Reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
						

Habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
	 pilates		 pilates			
	Aeróbio		Futebol			

Reavaliação do IEC: 09/2020