



## **PASOS A SEGUIR POR EL ATLETA EO CUANDO INICIA SU TRABAJO CON NOSOTROS**

1. Completar los formularios del Blog titulado “[Encuestas Iniciales](#)”.
2. Descargar la aplicación Endurance Tool de los Store (disponible Android y iOS), hacer un usuario, loguearse con el mismo, ir a Teams, buscar EO, buscar el servicio a contratar. Aquí indicamos de modo gráfico como proceder: <http://www.entrenamiento-optimo.com/darse-alta-atleta-eo-desde-la-app-endurance-tool/>.
3. Darse de alta en los portales clave para el seguimiento de su entrenamiento siguiente este link: <http://www.entrenamiento-optimo.com/pasos-para-iniciar-el-seguimiento-con-training-peaks/>
4. Realizar en la analítica sanguínea en base a estos lineamientos: <http://www.entrenamiento-optimo.com/variables-medir-en-las-analitic-sanguineas/>
5. Realizar el alta médica con el cardiólogo realizando una prueba hasta el agotamiento (para quien lo acordemos podemos utilizar nuestros ergómetros Computrainer Lab o Cycleops Hammer).
6. Inicial el seguimiento con nutricionista (nuestras nutricionistas de referenica son la Lic. Melisa Bertola y la Lic. Ceci Haullet, radicadas en Córdoba, pero que pueden hacer seguimiento a distancia), y valorar su composición corporal utilizando el método ISAK de 5 componentes (tejido muscular, adiposo, óseo, piel y residual).
7. Acordar fecha con su coach para las valoraciones diagnósticas de rendimiento de acuerdo a su deporte (para los atletas avanzados además de medir en campo se medirá en condiciones de laboratorio también).
8. Iniciar el trabajo de entrenamiento de fuerza, realizando inicialmente el screening que permita diagnosticar desbalances, acortamientos, etc., y en el caso de los atletas avanzados acordar fecha para los test de fuerza, y capacidad de salto.

## DATOS PARA REALIZAR VALORACIONES

### Centros EO

<http://www.entrenamiento-optimo.com/contacto/>

#### Lic. Melisa Bertola

351-153-047157

[mbbsoes@hotmail.com](mailto:mbbsoes@hotmail.com)

#### Lic. Ceci Haulet

351-507-4020

[cecihaulet@hotmail.com](mailto:cecihaulet@hotmail.com)

#### Dr. Domingo Usín

*Instituto Traumatológico de Córdoba*

*Av. Gauss 5639*

*Tel.: 03543-445353*

*Nota: Sacar un turno con el Dr. Domingo Usín para realizar un apto físico con ergometría*

Correo electrónico: [chusousin@hotmail.com](mailto:chusousin@hotmail.com)

Teléfono: 0351 - 156 - 138889

#### Dr. Diego Drubich

Correo electrónico: [diegodrubich@hotmail.com](mailto:diegodrubich@hotmail.com)

Teléfono: 03492 - 156 - 02053

### Licenciadas en Nutrición de Diferentes Regiones del País para Realizar la Valoración de la Composición Corporal

#### Buenos Aires (Capital Federal)

*Lic. Karen Cámara*

Correo electrónico: [kvcamera@hotmail.com](mailto:kvcamera@hotmail.com)

Teléfono:

#### La Pampa (Santa Rosa)

*Lic. Mercedes Ayzaguer*

Correo electrónico: [mayzaguer@hotmail.com](mailto:mayzaguer@hotmail.com)

Teléfono: 02954 – 156 - 98837

#### Santa Fe (Santa Fe)

*Lic. Mercedes Dumont*

Correo electrónico: [paganijp@gmail.com](mailto:paganijp@gmail.com)

Teléfono: 0342 – 155 – 337442