



nome: Amanda Vital (atleta COTP - zagueira - destra, porem joga lado esquerda)

#### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 49,4 KG - Protocolo de 3 dobras: 42 mm

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa de força de core - falta de controle neuromuscular, rotação de quadril, ativação de gluteo maximo ;
- **bloco 3** - pouco alonamgento e flexibilidade;
- **bloco 4** - hipermobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de quadriceps;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria na relação quadriceps e isquiotibiais; ;

#### objetivo:





- melhora da performance para o futebol;
- treinamento adequado a idade;

#### Antecedente pessoais:

- nenhum;

#### Conduta:

- **Preparação Física 1x** (fortalecimento muscular);
- **yoga 1x** (controle da ansiedade);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);
- **Medicina** (avaliação pré-participação, pedido de cinematica - avaliar valgo dinamico);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
					Jogos	
treino de campo + Treino físico	  medicina esportiva	treino de campo + treino físico	 monte kido  ginástica física	treino de campo	Jogos	
reavaliação: 01/02/2020.						