



nome: CRISTIANE ROZEIRA

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 70 KG - Protocolo de 3 dobras: 48 mm

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - Discinesia escapular e boa mobilidade dinamica;
- **bloco 2** - boa estabilidade de core;
- falta de força muscular durante a ponte unilateral - rotação de quadril;
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade;
- **bloco 4** - boa mobilidade de ombros;
- limitação mobilidade de quadril;
- boa de mobilidade de tornozelo;
- limitação na flexoextensão da coluna cervical e na rotação da coluna toracica;
- **bloco 5** - assimetia de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de isquiotibiais e quadriceps;

objetivo:

- performance futebol;

Antecedente pessoais:

- quebrou a clavícula esquerda - 2014, dores esporadicas;
- deslocamento do ombro direito - com dores esporadicas;
- dores no joelho direito - nao soube dizer o que é - em tratamento;

- Conduta:**
- **Preparação física 3x** (fortalecimento muscular);
 - **Pilates 2x** (fortalecimento de core e melhora da mobilidade da coluna cervical e toracica);
 - **yoga 1x** (melhora do alongamento e controle do estresse).
 - **Massagem esportiva 2x** (soltar pontos de tensao muscular);
 - **Fisioterapia 1x** (melhora da assimetria de força muscular);

habilitação/reabilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
massagem +  <small>preparação física</small>	especifico	 <small>preparação física</small>	 <small>preparação física</small>	especifico + massagem	aerobio	off
 <small>fisioterapia</small>	 <small>pilates</small>	especifico	 <small>pilates</small>	 <small>yoga</small>	off	off

reavaliação: 01/02/2020.