



**nome:** JULIA ROSADO DE SOUZA

### **programa individual de treinamento**

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 37,9 KG - Protocolo de 3 dobras: 9,4% gordura.

#### **Diagnóstico do desempenho:**

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - melhorar força de core unilateral.
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - limitação na rotação interna e externa de quadril;
- limitação na rotação da coluna cervical;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de quadriceps;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

#### **objetivo:**










- acompanhamento profissional de acordo com a idade e ideal ao ritmo dela;

#### **Antecedente pessoais:**

- historico de ansiedade;
- Pes planos;

#### **Conduta:**

- **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).
- **pilates 1x** (fortalecimento do core e melhora da postura);
- **yoga 1x** (melhora do controle de ansiedade);
- **Fisioterapia** (melhora do equilibrio de força muscular e mobilidade de quadril e tornozelo);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);

<b>habilitação:</b>						
<b>S</b>	<b>T</b>	<b>Q</b>	<b>Q</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
					treino futebol de campo	campeonato futsal
	treino futsal +treino COTP	 preparação física	treino futsal +treino COTP	 yoga <b>ou</b>  futebol	treino futebol de campo	futsal
<b>reabilitação:</b>						
<b>S</b>	<b>T</b>	<b>Q</b>	<b>Q</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
				 fisioterapia		
<div> <b>Necessidades:</b>  medicina esportiva            yoga            preparação física            futebol            fisioterapia         </div> <div><b>reavaliação: 18/12/2019.</b></div>						



to