

nome: KALENA ATTIS (atleta de futebol feminino - atacante - destra)

## programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 33,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 30 mm

### Diagnóstico do desempenho:

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

### objetivo:

- ganho de massa muscular;
- resistencia fisica;





### Antecedente pessoais:

- ansiedade;
- pes planos;
- pisada pronada;
- ombros porjetados a frente;

### Conduta:

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

### habilitação:

S	T	Q	Q	S	S	D
					treino futebol	OFF
fundamentos		capoeira				
treino fisico		treino futebol				

reavaliação: 01/02/2020.

treino futebol

