



nome: RAPHAELA MIRANDA INSABRALD (atleta futebol sub13 - COTP).

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 50,5 KG.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e boa mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - boa força de core.
- **bloco 3** - boa alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - hipermobilidade articular;
- limitação na rotação da coluna cervical;
- **bloco 5** - assimetria de isquiotibiais;
- assimetria de gluteo medio;
- assimetria de gluteo maximo;
- assimetria na relação de força de quadriceps e isquiotibiais;

objetivo:









- preparação física para o futebol;

Antecedente pessoais:

- edema trabeculado medular direito e esquerdo - 2 semanas, esta fazendo fisioterapia 2 vezes na semana no COTP;
- Pes planos;

Conduta:

- **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).
- **yoga 1x** (controle da ansiedade);
- **Fisioterapia 2x** (melhora do edema no trabeculado medular);
- **Medicina** (avaliação pré-participação);
- **Nutricionista** (avalição e aconselhamento nutricional);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
				 preparação física		
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
 fisioterapia				 fisioterapia		
Necessidades: reavaliação: 01/02/2020.  medicina esportiva  nutrição  preparação física  fisioterapia 