

**nome:** GABRIELA CHRISTOFARO LEMES SILVA (atleta futebol feminino, sub12)

#### programa individual de treinamento

**Diagnóstico do composto do corpo:** PESO 52,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 25,7% gordura.

#### Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - sem indicacao a pratica de yoga;
- **bloco 3** - porcentagem de gordura ruim;
- **bloco 6** - boa estabilidade de core - falta de ativacao de gluteo maximo;
- **bloco 7** - bom alongamento e flexibilidade;
- **bloco 8** - boa mobilidade de ombros;
- boa mobilidade de quadril;
- boa mobilidade de tornozelo;
- limitação na rotação da coluna toracica;
- boa mobilidade da coluna cervical;
- limitacao na flexoextensao da toracolombar;
- **bloco 9** - discinesia escapular e mobilidade dinamica ruim;
- **bloco 12** -
- assimetria na relação de força de isquiotibiais/quadriceps;

#### objetivo:



- continuar a pratica de esportes com segurança;
- evitar lesões;
- ter uma boa performance;

#### Antecedente pessoais:

- dor no joelho direito durante treinos e jogos - sem dores;
- inflamação do calcanhar esquerdo em abril/maio, melhorou ao usar a palmilha - sem dores;
- lateral esquerda, meia direita e zagueira (chuta com a esquerda);

#### Conduta:

- **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).
- **Fisioterapia esportiva 1x** (melhora discinesia escapular);
- **Pilates 1x** (melhora da postura, da mobilidade da coluna toracica e flexoextensao da toracolombar);
- **Medicina** (avaliação pré-participação e consulta com o Rodrigo);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
					 preparação física	
treino COTP + Físico	 pilates  fisioterapia	treino COTP + Físico	brincar	treino C. Fenix		
reavaliação: 28/04/2020.						