



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

programa individual de treinamento

Diagnóstico do composto do corpo: PESO 51,3 KG - Protocolo de 3 dobras: 23,8% gordura.

Diagnóstico do desempenho:

- **bloco 1** - discinesia escapular e pouca mobilidade dinamica.
- **blobo 2** - pouca força de core unilateral.
- **bloco 3** - pouco alongamento e flexibilidade.
- **bloco 4** - encurtamento da cadeia posterior;
- limitação na rotação da coluna toracica e da coluna cervical;
- falta de mobilidade de tornozelo;
- **bloco 5** - Melhorar a simetria de isquiotibiais;
- melhorar a simetria de gluteo maximo;
- melhorar a 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 a 2 semanas, durante treinos e jogos;
- inflamação do calcanhar esquerdo em abril/maio, melhorou ao usar a palmilha;
- lateral esquerda, meia direita e zagueira (chuta com a esquerda);

Conduta:

- **Preparação física 1x** (fortalecimento muscular e exercicios de propriocepção).
- **Fisioterapia** (melhora da dor no joelho);
- **Medicina** (avaliação pré-participação e consulta com o Rodrigo);
- **Nutricionista** (avaliação e aconselhamento nutricional);

habilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
					campeonatos	
treino COTP (campo) + treino físico COTP	treino COTP	 preparação física	treino COTP		campeonatos	
reabilitação:						
S	T	Q	Q	S	S	D
		 fisioterapia				
<div> <div>  nutrição </div> <div>  medicina esportiva </div> <div>  preparação física </div> <div>  fisioterapia </div> </div>						
Necessidades:					reavaliação: 18/12/2019.	