



preparação física

Sócio: Gisele Andreus Luzetti

MESOCICLO: Diminuição percentual de gordura, definição.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL GLOBAL.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (CIRCUITO) MMI, MMS, CORE.

SEMANA 3 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, HITT.

SEMANA 4 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (CIRCUITO) MMI, MMS, CORE.