



preparação física

**Sócio:** Emília Catharina Binatto Reagazzini

**MESOCICLO:** Fortalecimento muscular, melhora do quadro de osteoporose.

**SEMANA 1** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF, CORE.

**SEMANA 2** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF E TR.

**SEMANA 3** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF E TR, CORE.

**SEMANA 4** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF, E TR.