



preparação física

Sócio: Regina Celia Domingues Mendes

MESOCICLO : Emagrecer 6 kg, fazer cirurgia plástica do abdômem.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO, FORTALECIMENTO COM TF PARA MMI, MMS, CORE.

SEMANA 2 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE ESCÁPULA, QUADRIL, TORNOZELO, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, ABDOMEM.

SEMANA 3 ALUNA APRESENTOU DOR NA CERVICAL COM IRRADIAÇÃO PARA O BRAÇO SENDO ENCAMINHADA PARA O MÉDICO.

SEMANA 4



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)