



preparação física

Sócio: Wadih Mansoon

MESOCICLO: Diminuição do peso corporal, fortalecimento muscular, melhora de mobilidades articulares e core.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE QUADRIL, ESCÁPULA, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE QUADRIL, ESCÁPULA, TR MMS, CORE.

SEMANA 3 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE QUADRIL, OMBRO, TR MMI, MMS, CORE.

SEMANA 4 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TR GLOBAL, CORE.