



preparação física

Sócio: Luis Gustavo Mendes e Silva

MESOCICLO :Fortalecimento,emagrecimento,voltar a jogar bola.

SEMANA 1	BIKE,ATIVACÃO MMI,MMS,MOBILIDADE TORNOZELO,CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO,ABDOMEM.
SEMANA 2	BIKE,ATIVACÃO MMI,MMS,MOBILIDADE TORNOZELO,TREINO DE FORÇA MMI,MMS COM TR,CORE.
SEMANA 3	ESTEIRA,ELÍPTICO,ATIVACÃO MMI,MMS,MOBILIDADE TORNOZELO,FORTELECIMENTO GLOBAL COM TF,ABDOMEM.
SEMANA 4	ESTEIRA,ELÍPTICO,ATIVACÃO MMI,MMS,MOBILIDADE TORNOZELO,TREINO DE FORÇA GLOBAL COM TR,CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO,CORE.



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