



preparação física

Sócio: Rodrigo Sabeh

MESOCICLO: Condicionamento físico, qualidade de vida e prática de esportes.

SEMANA 1 MOBILIDADE QUADRIL,TORNOZELO,ATIVACÃO MMI,MMS,FORTALECIMENTO CORE E LOMBAR.

SEMANA 2 MOBILIDADE QUADRIL,ATIVACÃO MMI,MMS,FORTALECIMENTO TF CORE E COSTAS.

SEMANA 3 MOBILIDADE QUADRIL,ATIVACÃO MMI,MMS,FORTALECIMENTO GLOBAL TR,CORE.

SEMANA 4 MOBILIDADE QUADRIL,ATIVACÃO MMI,MMS,TR GLOBAL,CORE.