



preparação física

**Sócio:** Elenita Lima

**MESOCICLO:** Qualidade de vida, melhora da força muscular para diminuição do quadro de dor.

**SEMANA 1** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL TR.

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

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

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