



preparação física

**Sócio:**Vanessa Oliveira de Souza

## MESOCICLO:

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE ESCÁPULA, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR.
SEMANA 2	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE QUADRIL, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF.
SEMANA 3	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE TORNOZELO, ESCÁPULA, QUADRIL, CIRCUITO FUNCIONAL, TR MMI, CORE.
SEMANA 4	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL, TR MMS, ABDOMEM.