



Sócio: Maria Helena de Andrade Spera

MESOCICLO :Emagrecimento.

SEMANA 1 ESTEIRA,ELÍPTICO(15 min. ao todo),ATIVAÇÃO MMI,MMS,CIRCUITO CARDIO,TREINO DE FORÇA MMS(TR),ABDOMEM.

SEMANA 2 ESTEIRA,ELÍPTICO(15 min.ao todo),ATIVAÇÃO MMI,MMS,CIRCUITO CARDIOTREINO DE FORÇA MMI(TR),CORE.

SEMANA 3 ESTEIRA,ELÍPTICO(20min.ao todo),ATIVAÇÃO MMI,FORTALECIMENTO NO SOLO COM CANELEIRA MMI,ABDOMEM.(aluna apresentou dor no braço devido ao esforço feito no trabalho-síndrome do túnel do carpo.)

SEMANA 4 ESTEIRA,ELÍPTICO(20 min. ao todo),ATIVAÇÃO MMI,MMS,CIRCUITO CARDIO,FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR,CORE.