



preparação física

**Sócio:** Elizabet Elias Nicolau de Carvalho**MESOCICLO :** Fortalecimento, não ter dor.**SEMANA 1** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR PARA MMI, MMS, CORE.**SEMANA 2** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE ESCÁPULA, (aluna apresenta bastante resistência para realizar exercícios MMS devido a hérnia de disco), TR MMI, CORE.**SEMANA 3** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF, CORE.**SEMANA 4** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, CORE.