



Sócio: Regina Celia Domingues Mendes

MESOCICLO : Emagrecimento ,fazer cirurgia plástica no abdômen.

SEMANA 1	BIKE,ATIVACÃO MMI,MMS,MOBILIDADE DE QUADRIL,ESCÁPULA,TORNOZELO.
SEMANA 2	BIKE,ATIVACAO MMI,MMS,MOBILIDADE QUADRIL,ESCÁPULA,FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR.
SEMANA 3	ESTEIRA,ATIVACÃO MMI,MMS,TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI,MMS,ABDÔMEM.
SEMANA 4	ESTEIRA,ATIVACÃO MMI,MMS,MOBILIDADE QUADRIL,ESCÁPULA,TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI,MMS,CORE.