



preparação física

Sócio: Vanessa Oliveira

MESOCICLO: Emagrecimento e definição muscular.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) CIRCUITO MMS, MMI, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMS, CORE.

SEMANA 3 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMI, CORE.

SEMANA 4 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA CIRCUITO MMI, MMS, CORE.