



Sócio: Ana Paula Luminati Picolo de Oliveira

MESOCICLO : Melhora da dor, emagrecimento.

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO COM TF GLOBAL, ABDOMEM.
SEMANA 2	BIKE, (aluna com auto nível de stress, apresentou dor na lombar). ROLAMENTO, EXERCÍCIOS LOCALIZADOS NO SOLO SEM PESO PARA MMI, TR PARA MMS, ABDOMEM.
SEMANA 3	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO COM TR PARA MMI E MMS, CORE.
SEMANA 4	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, ALONGAMENTO LOMBAR E POSTERIOR, FORTALECIMENTO COM TR E TR PARA GLUTEOS, ABDOMEM.