



Sócio: Paula Verducci Morita Bannwart

MESOCICLO: Diminuição do percentual de gordura e quadro de dor.

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE QUADRIL, ESCÁPULA, TORNOZELO, FORTALECIMENTO GLOBAL.
SEMANA 2	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE QUADRIL, ESCÁPULA, TORNOZELO, TR MEMBRO SUPERIOR, FORTALECIMENTO GLÚTEO MÉDIO.
SEMANA 3	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI E MMS., CORE.
SEMANA 4	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI E MMS, ABDÔMEM.