



preparação física

**Sócio:** Anna Maria Alves de Assis Meneguini**MESOCICLO:** Saúde

SEMANA 1	ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE ESCÁPULA, FORTALECIMENTO MEMBRO INFERIOR TF, CORE. (aluna em tratamento).
SEMANA 2	ESTEIRA, MOBILIDADE DE ESCÁPULA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO MEMBRO INFERIOR TR, CORE. (aluna em tratamento).
SEMANA 3	ESTEIRA, MOBILIDADE ESCÁPULA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO MMS TR, CORE.
SEMANA 4	ESTEIRA, MOBILIDADE DE ESCÁPULA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TR GLOBAL, CORE.