



preparação física

**Sócio:** Ana Flávia Carvalho

**MESOCICLO:** Emagrecimento, Definição muscular.

**SEMANA 1** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL TR.

**SEMANA 2** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL TR.

**SEMANA 3** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA MMI, MMS, ABDÔMEM.

**SEMANA 4** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI E MMS, ABDÔMEM.