



Sócio: Anna Maria Alves de Assis Meneguini

MESOCICLO : 1. Qualidade de vida

2. Correção da Discinesia de Escápula

SEMANA 1

BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, EXERCÍCIOS PARA CORREÇÃO DA ESCÁPULA ALADA, CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO, ABDOMEM.

SEMANA 2

BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO MMI, MMS COM TR, CORE.

SEMANA 3

ESTEIRA, ELÍPTICO, ATIVAÇÃO MMI, FORTALECIMENTO COM TF PARA MMI E ABDOMEM. (aluna apresentou dor no ombro na parte anterior devido uma batida que sofreu, fez uma sessão de osteopatia e continuou com dor.)

SEMANA 4

ESTEIRA, ELÍPTICO, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, ABDOMEM. (aluna continuou com dor).