



preparação física

**Sócio:** Meirise Lima de Moraes Costa**MESOCICLO:** Qualidade de vida, ficar sem dor lombar.

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO MMI COM TF, FORTALECIMENTO COM TR MMS, CORE.
SEMANA 2	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, EXERCÍCIOS DE COORDENAÇÃO, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF. ABDOMEM.
SEMANA 3	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE TORNOZELO, QUADRIL, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, ABDOMEM.
SEMANA 4	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL GLOBAL, ABDOMEM.