



Sócio: Matheus Merxed Guedes

MESOCICLO: Redução da gordura abdominal, melhora da mobilidade e flexibilidade e hipertrofia muscular.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE QUADRIL, TORNOZELO, ESCÁPULA, CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO, FORTALECIMENTO MMS COM TR, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE QUADRIL, ESCÁPULA, CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO, FORTALECIMENTO MMI COM TR, ABDOMEM.

SEMANA 3 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMI, ABDOMEM.

SEMANA 4 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMS, ABDOMEM.