



Sócio:Antonia V. Soares do Nascimento

MESOCICLO : 1. Emagrecimento
2. Diminuição de dor e fortalecimento

| | |
|----------|--|
| SEMANA 1 | BIKE,ATIVÇÃO MMI,MMS,MOBILIDADE DE QUADRIL,ESCÁPULA E TORNOZELO. FORTALECIMENTO COM TF INTERCALANDO OS GRUPOS MUSCULARES SENDO TRES MUSCULOS POR DIA FINALIZANDO O TERCEIRO DIA COM CORE E GLUTEO. |
| SEMANA 2 | BIKE,ATIVÇÃO MMI,MMS. LIBERAÇÃO COM O ROLO,FORTALECIMENTO COM TR MMS(aluna apresentou dor no posterior de coxa, quadril e do joelho da perna direita),FORTALECIMENTO DE GLUTEO,ADUTOR E ABDUTOR COM ELÁSTICO,ABDOMINAL.COMEÇOU ESTEIRA DUAS VEZES NA SEMANA. |
| SEMANA 3 | BIKE,ATIVÇÃO MMI,MMS,MOBILIDADE QUADRIL,LIBERAÇÃO COM O ROLO.TREINO NO SOLO COM CANELEIRA PARA GLUTEO,E POSTERIOR,MMS E ABDOMEM. |
| SEMANA 4 | BIKE,ATIVÇÃO MMI,MMS,LIBERAÇÃO COM O ROLO,FORTALECIMENTO COM TF E TR DIVIDINDO OS GRUPOS MUSCULARES,CORE. |

