



preparação física

Sócio: Wilma Antunes

MESOCICLO: Melhora da Qualidade de vida e saúde física e mental.

SEMANA 1 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL (TR).

SEMANA 2 ESTEIRA, ATIVAÇÃO, MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL (TR), CORE.

SEMANA 3 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL GLOBAL, CORE.

SEMANA 4 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL GLOBAL, CORE.



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)