



preparação física

Sócio: Mariana Beraldo Bassoli

MESOCICLO :Fortalecimento e Condicionamento.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF, ABDOMEM.

SEMANA 3 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO CARDIO, FORTALECIMENTO COM TR MMI, CORE.

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