



preparação física

Sócio: Lia Antunes**MESOCICLO:** Qualidade de vida.**SEMANA 1** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO COM CIRCUITO FUNCIONAL GLOBAL.**SEMANA 2** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO TR MMI, CORE.**SEMANA 3** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO TR MMS, CORE.**SEMANA 4** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL TR, CORE..