



preparação física

Sócio: Maria Helena Spera de Andrade

MESOCICLO: Diminuição do peso.

SEMANA 1 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (CIRCUITO) MMI, MMS, CORE.

SEMANA 2 ESTEIRA, ATIVAÇÃO, MMI, MMS, TR MMI, CORE.

SEMANA 3 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TR MMS, CORE.

SEMANA 4 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TR GLOBAL (CIRCUITO), CORE.