



preparação física

**Sócio:** Selma Fatima Aguiar

**MESOCICLO :** Melhorar mobilidade, fortalecimento muscular global.

**SEMANA 1** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MOBILIDADE QUADRIL, TORNOZELO, FORTALECIMENTO COM TR MMI.

**SEMANA 2** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE ESCÁPULA, FORTALECIMENTO COM TR MMS, CORE.

**SEMANA 3** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TF, ABDOMEM.

**SEMANA 4** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, ABDOMEM.