



preparação física

**Sócio:** Paulo Morita

**MESOCICLO:** Diminuição do percentual de gordura e ganho de massa muscular.

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE QUADRIL, ESCÁPULA, FORTALECIMENTO GLOBAL.
SEMANA 2	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE QUADRIL, ESCÁPULA, TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMS E MMI, CORE.
SEMANA 3	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI E MMS.
SEMANA 4	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA INTERCALADO MMI E MMS, ABDÔMEM.