



preparação física

Sócio: CAMILA CUENCAS FUNARI MENDES

MESOCICLO: Saúde, emagrecimento.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE TORNOZELO, ESCÁPULA CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO, FORTALECIMENTO MMI COM TR, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE QUADRIL, CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO, FORTALECIMENTO MMS COM TR, ABDOMEM.

SEMANA 3 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMI, CORE.

SEMANA 4 ESTEIRA, ELÍPTICO, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMS, ABDOMEM.



[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)