



preparação física

Sócio: Joaquim Andrade Pereira

MESOCICLO: Melhora do fortalecimento muscular e melhora do quadro de dor.

SEMANA 1 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE ESCÁPULA, FORTALECIMENTO GLOBAL (TR) MMS, MMI, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL (TR) MMI, MMS, CORE.

SEMANA 3 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE DE ESCÁPULA, FORTALECIMENTO (TR) MMS, CORE.

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



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