



preparação física

**Sócio:** Antonia V. Soares do Nascimento.**MESOCICLO:** Fortalecimento muscular e melhora do quadro de dor.

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL (TR) CIRCUITO MMS, MMI, CORE.
SEMANA 2	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO (TR) MMS, CORE.
SEMANA 3	ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO (TR) MMI, CORE.
SEMANA 4	ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL CIRCUITO (TR) MMI, MMS, CORE.