



preparação física

Sócio: Maria Isabel Coelho de Brito Machado

MESOCICLO: Emagrecimento e definição muscular

SEMANA 1 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMI, CORE.

SEMANA 2 BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) MMS, CORE.

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

SEMANA 4 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (CIRCUITO) MMI, MMS, CORE.