



preparação física

Sócio: Adriana Petcov

MESOCICLO: Qualidade de vida, fortalecimento muscular.

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

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

SEMANA 3 ESTEIRA, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO FUNCIONAL GLOBAL, CORE.

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



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