



preparação física

Sócio: Marcelo Vendramel

MESOCICLO :Emagrecimento.

SEMANA 1	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, CIRCUITO CARDIO, TREINO DE FORÇA (TR) MMS, ABDOMEM. (Aluno andou 6km na esteira fora da unidade).
SEMANA 2	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE QUADRIL, TREINO DE FORÇA (TR) MMI, CORE. (aluno andou 6km na esteira fora da unidade).
SEMANA 3	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE TORNOZELO, TREINO DE FORÇA (TR) MMS, ABDOMEM. (aluno andou 6km na esteira fora da unidade).
SEMANA 4	BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, TREINO DE FORÇA (TR) GLOBAL, ABDOMEM. (aluno andou 6km na esteira fora da unidade).



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