



preparação física

Sócio: Gisela Roseli G Holzhausen

**MESOCICLO : 1. Relaxamento.
2. Melhora na respiração.**

SEMANA 1 Respiração consciente e relaxamento.

SEMANA 2 Respiração consciente, equilíbrio e relaxamento.

SEMANA 3 Respiração consciente, exercícios de invertidas e relaxamento.

SEMANA 4 Respiração consciente e relaxamento.

Frequência
1

Frequência
1

Frequência
1

Frequência
1

Total:
4

Mês (10): etapa:



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