



preparação física

Sócio: Marcelo Vendramel

MESOCICLO: Perda de peso.

SEMANA 1	BIKE, TREINO DE FORÇA(TR)MMI,MMS,ABDÔMEM.(faz esteira fora da on).
SEMANA 2	BIKE, TREINO DE FORÇA(TR-CIRCUITO),MMI,MMS,ABDÔMEM.(faz esteira fora da on).
SEMANA 3	ESTEIRA, TREINO DE FORÇA (TR) MMI,MMS,ABDÔMEM.
SEMANA 4	BIKE, TREINO DE FORÇA (CIRCUITO) MMI,MMS,CORE.



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