

**Sócio:** LAURA SCHINCARIOL**MESOCICLO** : Emagrecimento, fortalecimento muscular global.

**SEMANA 1** BIKE(20 min.), (aluna apresentou dor de cabeça e no maxilar, muito cansaço e dificuldade de realizar os treinos devido aos medicamentos), LIBERAÇÃO COM O ROLO. ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO MMI, ABDOMEM.

**SEMANA 2** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, MOBILIDADE ESCÁPULA, CIRCUITO CARDIO, FORTALECIMENTO COM TR MMS, CORE.

**SEMANA 3** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, FORTALECIMENTO NO SOLO COM CANELEIRA MMI, ABDOMEM.

**SEMANA 4** BIKE, ATIVAÇÃO MMI, MMS, FORTALECIMENTO GLOBAL COM TR, CORE.