



 /onbodyevolution  on_bodyevolution

Gisele luzetti 33 anos

Treina muitos anos, boa mobilidade, boa força muscular. Porém falta de força abdominal e core.

Indicada preparação lpo e pilates.

Trabalhar cargas altas com aluna pois acostumada com treinos intensos.

Realizara aeróbico andando de bike por vários km

Professores conversar sobre a periodização do treinamento

Wanessa Silva

Fisioterapeuta / Preparadora física

Especialista: Fisiologia do exercício e prescrição de exercícios

Crefito: 215506-F - Cref: 104545-G/SP