



Sócio: Patricia Ribeiro de Oliveira

MESOCICLO : 1. Hipertrofia

2. Fortalecimento muscular global, Core, Mobilidade

SEMANA 1 Aquecimento – Atv. Mob. T.Resistido

SEMANA 2

SEMANA 3

Aquecimento – Atv. T.Resistido

SEMANA 4

Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.T – T.Resistido

Frequência
1

Frequência
0

Frequência
2

Frequência
2

Total: 5

Mês (Outubro): etapa:

