

**Sócio: JULIANA****MESOCICLO : 1. QUALIDADEDE VIDA, EMAGRECIMENTO**

2.

SEMANA 1 MOB GB, ALG, TFF CARDIO, RST MMII**SEMANA 2** MOB GB, ALG, CORE ANT R, ANT E, TFF PUSH UP, REST MMII * GLUTEO POSTERIOR**SEMANA 3** MOB GB, ALG, TFF POTENCIA, RST MMII E MMSS, CORE ANT F**SEMANA 4** REGENERATIVO, TFF *AGILIDADE E COORDENAÇÃO, CORE GBFrequência
2Frequência
2Frequência
2Frequência
1Total:
7**Mês (10): etapa:**