



**Sócio:** Neide Sabeh

**MESOCICLO : 1. Saúde, Qualidade de vida, Condicionamento físico**

2. Fortalecimento muscular global, Core e Mobilidade

**SEMANA 1** Aquecimento – Atv. Mob.Q.T.E - Core - T.Resistido

**SEMANA 2** Aquecimento – Miofacial - Atv. Mob.Q.E – T.Resistência

**SEMANA 3** Aquecimento – Atv. - FB

**SEMANA 4** Aquecimento – Atv. Mob. – T.Funcional + T.Resistido

Frequência  
2

Frequência  
1

Frequência  
1

Frequência  
1

Total: 5

**Mês (Outubro): etapa:**

