

**Sócio: RICARDO TUCUNDUVA****MESOCICLO : 1.QUALIDADE DE VIDA, EMAGRECIMENTO**

2.MOB ESP, QUAD, CORE

SEMANA 1 MOB GB, ALG, SHOULDER RT, HITT, ABS INFRA E TRANSVERS**SEMANA 2** MOB GB * ECP, ALG, SHOULDER R, CORE ANT R, ANT E, TABATA CARDIO**SEMANA 3** MOB GB *QD, ALG, SHOLDER R, ABS TRANS E RETO, HITT CARDIO**SEMANA 4** MOB GB, ALG, TFF METABOLICO, CORE R, ABS

Frequência

Frequência
1Frequência
1Frequência
1Total:
3**Mês (10):** etapa: