



**Sócio:** Laura Helena Tassara

**MESOCICLO : 1. Hipertrofia Muscular, Saude**

2. Mobilidade tornozelo, quadril e escapula + Ativação de core

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

**SEMANA 2** Aquecimento - Atv. – Mob.Q.T.E + Core – T.Resistido

**SEMANA 3** Aquecimento - Atv. – Mob.Q.T.E + Core – T.Resistido

**SEMANA 4** Aquecimento - Atv. – Mob.Q.T.E + Core – T.Resistido

Frequência  
1

Frequência  
1

Frequência  
2

Frequência  
2

Total: 6

**Mês (Outubro): etapa:**

