

**Sócio:** Ricardo Leuzzi

**MESOCICLO : 1. Perda de peso, ganho de massa, Qualidade de vida**  
2. Fortalecimento ombro, lombar, Glúteo e Joelho, Mobilidade e Core

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

SEMANA 4

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

Frequência  
0Frequência  
0Frequência  
0Frequência  
4

Total: 4

**Mês (Outubro):** etapa: