

**Sócio:** Vivaldo

MESOCICLO : 1. Fortalecimento Muscular Global, Perda de Peso
2. Mobilidade, Condicionamento Físico, Saúde

SEMANA 1

SEMANA 2

Aquecimento – Mob.Q.T.E – T.Resistido + T.Funcional

SEMANA 3

Aquecimento – Atv. T.Resistido + Core

SEMANA 4

Aquecimento – Mob.Q.T.E – Core + T.Funcional

Frequência

Frequência
2Frequência
2Frequência
2

Total: 6

Mês (Outubro): etapa: