



**Sócio:** Freddy Antonio

**MESOCICLO : 1. Hipertrofia Muscular – Perda de gordura**

2. Ativação muscular e mobilidade escapulotoraxica

**SEMANA 1** T.Resistido – Peito e Triceps, Costas e Biceps, Perna e ombro + Atv.Manguito + Core

**SEMANA 2** T.Resistido – Costas e Tríceps, Peito e Bíceps, Perna e ombro + Core

**SEMANA 3** T.Resistido – Perna e ombro, Costas e Bíceps, Peito e Tríceps + Mob.Quadril

**SEMANA 4** T.Resistido – Peito e Bíceps, Perna e Ombro, Costas e Tríceps + Mob.Escapular

Frequência  
1

Frequência  
1

Frequência  
1

Frequência  
3

Total: 6

**Mês (Outubro): etapa:**

