



**Sócio:** Maria Cristina Jaschke

**MESOCICLO :** 1. Perda de peso, Condicionamento físico, Saúde, Qualidade de vida  
2. Emagrecimento, Fortalecimento do joelho, Mobilidade e Capacidades físicas em geral

**SEMANA 1** Aquecimento – Atv. Core + T.Funcional

**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  
1

Frequência  
2

Frequência  
2

Frequência  
2

Total: 7

**Mês (Outubro):** etapa:

