

**Sócio:** Maria Izabel

**MESOCICLO :** 1. Perda de peso, Condicionamento Físico, Saúde  
2. Fortalecimento muscular global, Capacidades físicas, Mobilidade e Core

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  
0Frequência  
2Frequência  
2Frequência  
2

Total: 6

**Mês (Outubro):** etapa: