

**Sócio: MARIA ALICE****MESOCICLO : 1.QUALIDADE DE VIDA**

2.

SEMANA 1 LPO ARREMEÇO, TECNICA, HIGH PULL, SHOULDER PRESS BACK**SEMANA 2** LPO ARRANCO, DEADLIFT, ELEVAÇÃO PELVICA,**SEMANA 3** LPO ARREMEÇO, MOB GB, ALG, CLEAN, JERK**SEMANA 4** LPO ARRANCO, DEADLIFT SUMO, ABDUTORA, FLEXORA

Frequência

Frequência
1Frequência
1Frequência
1Total:
3**Mês (10): etapa:**