

**Sócio: FATIMA DE PAULA**

MESOCICLO : 1. QUALIDADEDEDE VIDA,CONDICIONAMENTO FÍSICO		2.
SEMANA 1	MOB GB, ALG, TFF POTENCIA, RST MMII *GLUTEO, MMSS, CORE R	
SEMANA 2	MOB GB *QD, CORE ANT F, ANT R, RST MMII, MMSS	
SEMANA 3	MOB GB EP, RST MMII, MMSS, CORE GB, ABS INFRA E TRANSV.	
SEMANA 4	REGENERATIVO, TFF *AGILIDADE E COORDENAÇÃO, CARDIO	

Frequência 3	Frequência 3	Frequência 3	Frequência 3	Total: 12
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------

Mês (10) : etapa: