

**Sócio:** Maria Eduarda Fermino

MESOCICLO : 1. Perda de Peso, Ganho de Massa
2. Fortalecimento muscular global, Saúde

SEMANA 1 Aquecimento – Atv. T.Resistido

SEMANA 2 Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.T – T.Resistido

SEMANA 3 Aquecimento – Atv. T.Resistido

SEMANA 4 Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.T – T.Resistido

Frequência
1

Frequência
2

Frequência
2

Frequência
2

Total: 7

Mês (Outubro): etapa:

