



**Sócio: FRANCISCO**

**MESOCICLO : 1. QUALIDADEDE VIDA**  
2. MOB, FORÇA MMII, FLEXIBILIDADE

**SEMANA 1** MOB GB, ALG DINAMICO, CORE ANT E, RST MMII \*POSTERIOR E GLUTEO, AEB 30´

**SEMANA 2** MOB EP, RST MMSS, RST MMII \*GLUTEO, ABS RETO , AEB 30´

**SEMANA 3** MOB QD, RST MMII \* GLUTEO E POST, CORE ANT R, ANT F, AEB 30´

**SEMANA 4** REGENERATIVO, TFF \*AGILIDADE E COORDENAÇÃO, FORÇA UNIPOLDAL, AEB

Frequência  
3

Frequência  
3

Frequência  
3

Frequência  
2

Total:  
9

**Mês (10 ): etapa:**

