

**Sócio:** Marta Sabeh**MESOCICLO : 1. Fortalecimento Muscular Global**

2. Mobilidade Q.E.T, Core, Manutenção, Saúde e Qualidade de vida

**SEMANA 1** Aquecimento - Atv. Mob.Q.E.T - T.Resistido**SEMANA 2** Aquecimento - Atv. Mob.Q.E.T - T. Resistência**SEMANA 3****SEMANA 4** Aquecimento - Atv. Core. Mob.Q.E.T – T. ResistidoFrequência  
1Frequência  
1

Frequência

Frequência  
2

Total: 4

**Mês (Outubro):** etapa: