



preparação física

Sócio: SUELI VOLF

MESOCICLO : 1. QUALIDADEDEDE VIDA
 2. FORÇA, RESITENCIA, FLEXIBILIDADE, MOB

SEMANA 1	MOB GB, ALG, PROPIOCEÇÃO, CORE ANT R, RST MMSS E MMII * GLUTEO E POSTEIOR
SEMANA 2	MOB GB, ALG, PROPIOCEPÇÃO, CORE ANT F, RST MMSS E MMII *UNIPOLDAL
SEMANA 3	MOB GB, ALG, PROPIOCEPÇÃO, CORE ANT R, RST MMSS * COSTAS E MMII * POSTERIOR
SEMANA 4	REGENERATIVO, TFF *AGILIDADE E COORDENAÇÃO,

Frequência 2	Frequência 2	Frequência 2	Frequência 2	Total: 8
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------

Mês (10): etapa:

[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)