

**Sócio: VITOR LEONE****MESOCICLO : 1.CONDICIONAMENTO FÍSICO, EMAGRECIMENTO E HIPERTROFIA**

2.

SEMANA 1

SEMANA 2

MOB GB, ALG, TFF FULLBODY, CORRDENAÇÃO E AGILIDADE, CORE GB

SEMANA 3

MOB GB EP, ALG, PROPIOCEPÇÃO, RST FULLBODY, CORE GB, TABATA CARDIO

SEMANA 4

LPO(TECNICA), RST FULLBODY, ALONGAMENTO, MOB

Frequência

Frequência
2Frequência
2Frequência
2Total:
6**Mês (10) : etapa:**