



**Sócio:** Sérgio Ribeiro

**MESOCICLO : 1. Hipertrofia**

2. Saude, Qualidade de vida, Melhorar a amplitude do ombro

SEMANA 1	Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.O – Fortalecimento mmi – mms + Core
SEMANA 2	Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.O – Fortalecimento mmi – mms + T.Funcional
SEMANA 3	Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.O – Fortalecimento mmi – mms + Core
SEMANA 4	Aquecimento – Atv. Mob.Q.E.O – Fortalecimento mmi – mms + T.Funcional

Frequência 1	Frequência 2	Frequência 2	Frequência 1	Total: 6
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------

**Mês (Outubro): etapa:**

