



preparação física

Sócio: Gabriela Fernandes

MESOCICLO : 1. Perda de Peso

2. Definicao, Saúde, Qualidade de vida

SEMANA 1

SEMANA 2

Aquecimento – Atv. Mob.Q.T. T.Resistido + T.Funcional

SEMANA 3

Aquecimento – Atv. Core. Circuito funcional + T.Resistido

SEMANA 4

Aquecimento – HIT + T.Resistido Global

Frequência

Frequência
2Frequência
2Frequência
4

Total: 8

Mês (Outubro): etapa:


/onbodyevolution on_bodyevolution