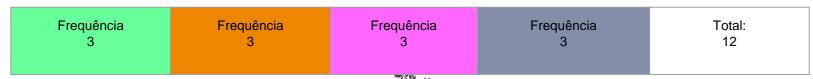


Sócio: FATIMA DE PAULA

MESOCICLO: 1. QUALIDADEDE VIDA, CONDICIONAMENTO FÍSICOSEMANA 1MOB GB, ALG, TFF POTENCIA, RST MMII *GLUTEO, MMSS, CORE RSEMANA 2MOB GB *QD, CORE ANT F, ANT R, RST MMII, MMSSSEMANA 3MOB GB EP, RST MMII, MMSS, CORE GB, ABS INFRA E TRANSV.SEMANA 4REGENERATIVO, TFF *AGILIDADE E COORDENAÇÃO, CARDIO



Mês (10): etapa:





