



Sócio: Laura Faleiros

MESOCICLO : 1. Hipertrofia Muscular

2. Mobilidade, Core, Condicionamento Fisico e Saúde

SEMANA 1 Aquecimento. Atv. Mob.Q.E + T.Funcional global

SEMANA 2 Aquecimento. Atv. Mob.Q + T.Resistido – Divisão mmi e mms

SEMANA 3 Aquecimento. Atv. Mob.Q.E + T.Resistido – Divisão mmi e mms

SEMANA 4 Aquecimento. Atv. Mob.Q + T.Resistido – Divisão mmi e mms

Frequência
1

Frequência
2

Frequência
2

Frequência
2

Total: 7

Mês (Outubro): etapa:

