

**Sócio:** Gabriela Fernandes

**MESOCICLO : 1. Perda de Peso**, Condicionamento físico, Saúde  
2. Diminuição gordura corporal, Fortalecimento lombar e pé esquerdo

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: