

**Sócio:** Ana Paula Souza**MESOCICLO : 1. Hipertrofia Muscular**

2. Mobilidade articular quadril e Escapulotoraxica

**SEMANA 1** T.Resistido, Mob.Quadril mmi e Mob.Escap mms**SEMANA 2** Core + T.Resistido Atv.mmi e mms**SEMANA 3** T.Resistencia, Mob.Quadril mmi e Mob.Escap mms**SEMANA 4** T.Resistencia, Atv.mmi e mms + CoreFrequência  
2Frequência  
2Frequência  
3Frequência  
4

Total: 11

**Mês (Outubro):** etapa: