



Sócio: Beatriz Padua

MESOCICLO : 1. Perda de peso, Emagrecimento e Definicao

2. Ativacao muscular, mobilidade tornozelo, quadril e escapula

SEMANA 1 Atv. Mob. mmi e mms + T.Resistido

SEMANA 2 Aquecimento + Core + Mob. T.Funcional global

SEMANA 3 Aquecimento + Mob. T.Resistência

SEMANA 4 Aquecimento + Mob. + Core. T.Funcional global

Frequência
1

Frequência
1

Frequência
1

Frequência
3

Total: 6

Mês (Outubro): etapa:

