

**Sócio:** Clodoaldo

**MESOCICLO :** 1. Perda de peso, Ganho de massa, Saúde, Qualidade de vida  
2. Fortalecimento de ombro e core, Mob.Q.T.E

SEMANA 1

SEMANA 2

Aquecimento. Fortalecimento global, Mob.Q.T.E. Core + T.Resistido

SEMANA 3

Aquecimento. Fortalecimento global, Mob.Q.T.E. Core + T.Resistido

SEMANA 4

Aquecimento. Fortalecimento global, Mob.Q.T.E. Core + T.Resistido

Frequência

Frequência  
1Frequência  
2Frequência  
3

Total: 6

**Mês (Outubro):** etapa: