



Sócio: RICARDO CONTE

MESOCICLO : 1. QUALIDADEDEDE VIDA

2.

SEMANA 1	MOB EP, CORE ANT E, ANT F, RST MMII *POSTERIOR, ABS INFRA
SEMANA 2	MOB QD, RST MMSS, RST MMII * QUAD, ABS TRANSVERSO , AEB 30´
SEMANA 3	MOB GLOBAL *QUAD, RST MMII * GLUTEO E POSTERIOR, CORE ANT R, ANT E
SEMANA 4	REGENERATIVO, TFF *AGILIDADE E COORDENAÇÃO, FORÇA UNIPOLDAL, AEB

Frequência 3	Frequência 4	Frequência 2	Frequência 3	Total: 11
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	--------------

Mês (10): etapa: