

**Sócio:** Telma Barreto**MESOCICLO : 1. Fortalecimento Muscular**

2. Saúde, Qualidade de vida

SEMANA 1

SEMANA 2

Aquecimento – Atv. Mob.Q.T – T.Resistido

SEMANA 3

Aquecimento – Atv. Core – T.Funcional

SEMANA 4

Aquecimento – Core - Mob.Q.E – T.Resistido

Frequência

Frequência  
2Frequência  
2Frequência  
4

Total: 8

**Mês (Outubro):** etapa: