

**Sócio: RICARDO TUCUNDUVA****MESOCICLO : 1.QUALIDADE DE VIDA,
2.**

SEMANA 1	LPO ARREMEÇO, MOB GB, ALG, HANG PULL, HIGH PULL, PUSH PRESS, OVERHEAD SQUAT
SEMANA 2	LPO ARRANCO, MOB GB, ALG, CLEAN JERK, FRONT SQUAT, DEADLIFT
SEMANA 3	LPO ARREMEÇO, MOB GB, ALG, HANG PULL, HIGH SNAT, HIGH SNAT SQUAT
SEMANA 4	LPO ARRANCO, DEADLIFT SUMO, CLEAN, SQUAT, BARRA FIXA

Frequência

Frequência
2Frequência
2Frequência
1Total:
3**Mês (10): etapa:**