

**Sócio: NEIDE SABEH****MESOCICLO : 1.QUALIDADE DE VIDA**

2.

**SEMANA 1** LPO ARREMEÇO, TECNICA, HANG PULL**SEMANA 2** LPO ARRANCO, DEADLIFT, ELEVAÇÃO PELVICA,**SEMANA 3** LPO ARREMEÇO, MOB GB, ALG, HANG PULL**SEMANA 4** LPO ARRANCO, DEADLIFT SUMO, ABDUTORA, FLEXORA

Frequência

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