



Sócio: Patrícia Prestupra

MESOCICLO : 1. Perda de peso - Emagrecimento

2. Ativação de core, força muscular global, encurtamento cadeia posterior

SEMANA 1	Atv. Mob.Q.E.T – Core - T.Resistido + T.Funcional
SEMANA 2	Atv. Mob.Q.E.T – T.Resistência + T.Funcional + Core
SEMANA 3	Atv. Mob.Q.E.T – Core - T.Funcional + T.Resistência
SEMANA 4	

Frequência 2	Frequência 1	Frequência 2	Frequência 0	Total: 5
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------

Mês (Outubro): etapa:

