

**Sócio:IVONETE FUNARI****MESOCICLO : 1. PREPARAÇÃO FÍSICA E HIPERTROFIA  
2. EMAGRECIMENTO E DEFINIÇÃO****SEMANA 1** MOB GB, ALG, RST MMII E MMSS, CORE, AEB 40´**SEMANA 2** MOB GB, ALG, RST MMSS E MMII, TFF CARDIO, AEB 40´**SEMANA 3** MOB GB, ALG, RST MMSS E MMII, ABS INFRA E TRANSV, AEB 40´**SEMANA 4** TFF COORDENAÇÃO E AGILIDADE, EQUILIBRIOFrequência  
3Frequência  
3Frequência  
3Frequência  
2Total:  
11**Mês (10) : etapa:**