

**Sócio: Carla**

MESOCICLO : 1. Perda de peso, Ganho de massa, Condicionamento físico
2. Fortalecimento muscular global, Força core, Mobilidade

SEMANA 1

SEMANA 2

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

SEMANA 3

SEMANA 4

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

Frequência

Frequência
1

Frequência

Frequência
2

Total: 3

Mês (Outubro): etapa: