



Sócio: Dandara Martinez

**MESOCICLO : 1. Aumento de flexibilidade.
2. Ganho de força, resistência e equilíbrio.**

SEMANA 1 Flexibilidade MMII e Flexibilidade MMS.

SEMANA 2 Tr Funcional e execução de movimentos de ginástica rítmica.

SEMANA 3 Resist Cardio e equilíbrio.

SEMANA 4 Flexibilidade global e Relaxamento.

Frequência
2

Frequência
2

Frequência
1

Frequência
1

Total:
6

Mês (10) : etapa:



[f /onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)