



preparação física

Sócio: fatima

MESOCICLO : 1. COLOCAR OBJETIVO PRINCIPAL
2. COLOCAR OBJETIVO SECUNDARIO

SEMANA 1	PREENCHER COM O OBJETIVO DA SEMANA
SEMANA 2	
SEMANA 3	
SEMANA 4	

MANUTENÇÃO

ORDINARIO

CHOQUE

REGENERAÇÃO

COMPETITIVO

Mês (meso): etapa:[/onbodyevolution](#) [on_bodyevolution](#)