



**Sócio:** FELIPE AUGUSTO

**MESOCICLO : 1.** QUALIDADEDE VIDA,CONDICIONAMENTO FÍSICO  
**2.** CORRIGIR ASSIMETRIA MMII, FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE

SEMANA 1	MOB GB, ALG, PROPIOCEPÇÃO, RST MMII *UNILATERAL, MMSS, CORE GB
SEMANA 2	MOB GB *QD, ALG, PROPIOCEPÇÃO, RST MMII *UNILATERAL, MMSS, CORE GB,
SEMANA 3	MOB GB EP, ALG, PROPIOCEPÇÃO, RST MMII *UNILATERAL, MMSS, TFF *CARDIO, CORE
SEMANA 4	REGENERATIVO, TFF *AGILIDADE E COORDENAÇÃO, EQUILIBRIO, ALG, CORE ESTATICO

Frequência 2	Frequência 2	Frequência 1	Frequência 2	Total: 7
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------

**Mês (10) :** etapa:

