



Alexandre Correia Rocha | Dilmar Pinto Guedes Júnior

AVALIAÇÃO FÍSICA

para treinamento personalizado,
academias e esportes

Uma abordagem didática, prática e atual



phorte
editora

Resumo de Avaliação Física Para Treinamento Personalizado, Academias e Esportes. Uma Abordagem Didática, Prática e Atual

Esta obra apresenta as inúmeras alternativas para a avaliação e a prescrição do treinamento físico, independentemente da área de atuação (treinamento personalizado, academia e/ou performance). O leitor terá contato com uma gama de protocolos e procedimentos que são frequentemente utilizados para avaliar as condições e/ou alterações morfológicas e funcionais de seus alunos.

Dessa maneira, o profissional familiarizado com testes e medidas terá um diferencial em seus serviços, além de maior chance de obter sucesso no mercado de trabalho.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)