

**Mc  
Graw  
Hill  
Education**



**THOMAS D. FAHEY**

**8ª  
EDIÇÃO**

***BASES DO TREINAMENTO  
DE FORÇA PARA HOMENS  
E MULHERES***

# Resumo de Bases do Treinamento de Força Para Homens e Mulheres

Bases do Treinamento de Força para Homens e Mulheres inclui recursos que o tornam o melhor e mais acessível livro do mercado para quem está iniciando um treinamento de força.

Cada capítulo apresenta o que há de mais atual e relevante em relação aos exercícios da área, incluindo informações nutricionais, programas de treinamento, técnicas apropriadas e artigos científicos que desmistificam algumas ideias sobre aptidão física.

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