

T Direções de **TREINAMENTO**

Novas Concepções Metodológicas



Armando Forteza de La Rosa

pn
editora

Resumo de Direções de Treinamento. Novas Concepções Metodológicas

Armando Forteza, explica como proceder e desenvolver uma estrutura de treinamento correta para que possamos alcançar o máximo do desempenho do atleta, sem colocar sua saúde em risco, da forma mais adequada possível, com uma proposta de sequência metodológica que auxilia na hora da preparação do planejamento, com inúmeros gráficos disponibilizados que facilitam ainda mais a compreensão de todo conteúdo da obra.

Para quem deseja um guia que o direcione para um excelente treinamento esportivo, a obra de Forteza está qualificada para isso.

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