

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO INTERMITENTE DE ALTA INTENSIDADE

Emerson Franchini



Resumo de Fisiologia do Exercício Intermitente de Alta Intensidade

Este livro apresenta os conceitos básicos acerca do exercício intermitente de alta intensidade e suas possíveis aplicações no esporte e na saúde, como emagrecimento, reabilitação e alto rendimento etc., e também para diferentes públicos, sintetizando os achados das principais pesquisas sobre esse tipo de exercício.

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