



STEVEN J. FLECK
WILLIAM J. KRAEMER

4ª
EDIÇÃO

FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR

Resumo de Fundamentos do Treinamento de Força Muscular

Nova edição da obra dos renomados Fleck e Kraemer, Fundamentos do treinamento de força muscular é referência indispensável para desenvolver programas de treinamento individualizado. Os autores ensinam como projetar programas de treinamento de resistência baseados em estudos científicos, e mostram como modificar e adaptar programas para atender às necessidades de populações especiais e aplicar os elementos do projeto de programas em contextos reais.

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