

Alexandre F. Machado

# HIT

*Manual Prático*

**Phorte**  
editora

## Resumo de Hiit Manual Prático

HIIT: manual prático, como o próprio título diz, propõe modelos práticos para a prescrição do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), apresentando diversos tipos de exercícios em 4 categorias: endurance, core, membros superiores e membros inferiores, bem como exercícios pliométricos e com corda naval.

O livro aborda também os aspectos fisiológicos e metabólicos ligados ao HIIT, além de suas implicações no âmbito da fadiga e do emagrecimento.

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