

Cauê Vazquez La Scala Teixeira e Dilmar Pinto Guedes Jr.

MUSCULAÇÃO FUNCIONAL

Ampliando os limites da prescrição tradicional



phorte
editora

Resumo de Musculação Funcional. Ampliando os Limites da Prescrição Tradicional

A presente obra proporciona toda a fundamentação teórica necessária para aplicação do treinamento funcional na sala de musculação, por meio de uma linguagem agradável e envolvente, além de muitas ilustrações dos exercícios propostos.

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