

# MUSCULAÇÃO

2ª EDIÇÃO  
REVISADA E ATUALIZADA

## INTENSIDADE TOTAL

YOU ARE NOT A NUMBER!

PROFESSOR WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

**norte**  
editora

# Resumo de Musculação Intensidade Total

Neste livro, Waldemar apresenta sua própria abordagem do treino de alta intensidade para hipertrofia muscular. Em vez de reinventar a roda e produzir uma série de rebimbocas da parafuseta, Waldemar chama o atleta para treinar com intensidade.

Qual intensidade? Ora. TOTAL! Ao explicar por que é necessária a intensidade no treino para que seja alcançado o resultado, em termos de ganho de massa muscular e força com eficiência e segurança, Waldemar Guimarães destrincha várias das tais questões soterradas por confusão.

O sujeito que ler estas páginas vai finalmente entender o que é a tal Senhora Intensidade Total, sem mistificação ou enrolação.

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