Musculação time-efficient

otimizando o tempo e maximizando os resultados

Cauê Vazquez La Scala Teixeira
Dilmar Pinto Guedes Jr.

2ª edição revisada e ampliada de
Musculação
desenvolvimento corporal global

Phorte editora

Resumo de Musculação Time-efficient. Otimizando o Tempo e Maximizando os Resultados

Este livro reúne todos os aspectos fundamentais para a elaboração de um programa de treinamento resistido que otimize o tempo sem prejudicar os resultados. Além de abordar aspectos fisiológicos, cinesiológicos e biomecânicos básicos, o livro apresenta uma proposta de treinamento que tem por objetivo promover um desenvolvimento corporal global e harmonioso, ou seja, levar todos os principais grupos musculares a se desenvolverem de forma homogênea, com base na execução de exercícios considerados básicos.

Por meio desta obra, o leitor compreenderá como é possível se manter forte e saudável utilizando o que a musculação oferece de mais simples, prático e eficaz.

Acesse aqui a versão completa deste livro