

COLEÇÃO

# MUSCULAÇÃO

TOTAL

PROF. WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

MONTAGEM DOS PROGRAMAS  
DE TREINAMENTO

VOLUME 2 • PARTE 2

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL  
**TOMMI THORVILDSSEN**  
IFBB-PRO

**76 MINUTOS**  
DE PURO TREINO RADICAL



phorte  
e  
editora

# Resumo de Musculação Total - Volume 2. Parte 2

A correta estratégia de treinamento é o que leva a ganhos máximos de hipertrofia muscular e é justamente este aspecto que é explorado pelo professor Waldemar.

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