

COLEÇÃO

# MUSCULACÃO

TOTAL

PROF. WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

## PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO

HIPERTROFIA MÁXIMA

VOLUME 2

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL  
**KEVIN PLANT**  
Personal Trainer - Inglaterra



phorte  
e  
editora

# Resumo de Musculação Total - Volume 2. Princípios de Treinamento. Hipertrofia Máxima

Como sempre mencionamos, a musculação é um trabalho de precisão e eminentemente prático. No volume II da coleção Musculação Total, iremos focalizar os mais importantes princípios de treinamento que fazem parte do cotidiano do atleta de alto nível e que poderiam ser incorporados por qualquer outro segmento.

A correta aplicação desses princípios proporcionará uma nova dimensão aos seus ganhos.

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