

COLEÇÃO

# MUSCULAÇÃO

TOTAL

PROF. WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

## PREPARAÇÃO FÍSICA COM UTILIZAÇÃO DE SOBRECARGAS NOS ESPORTES DE LUTA

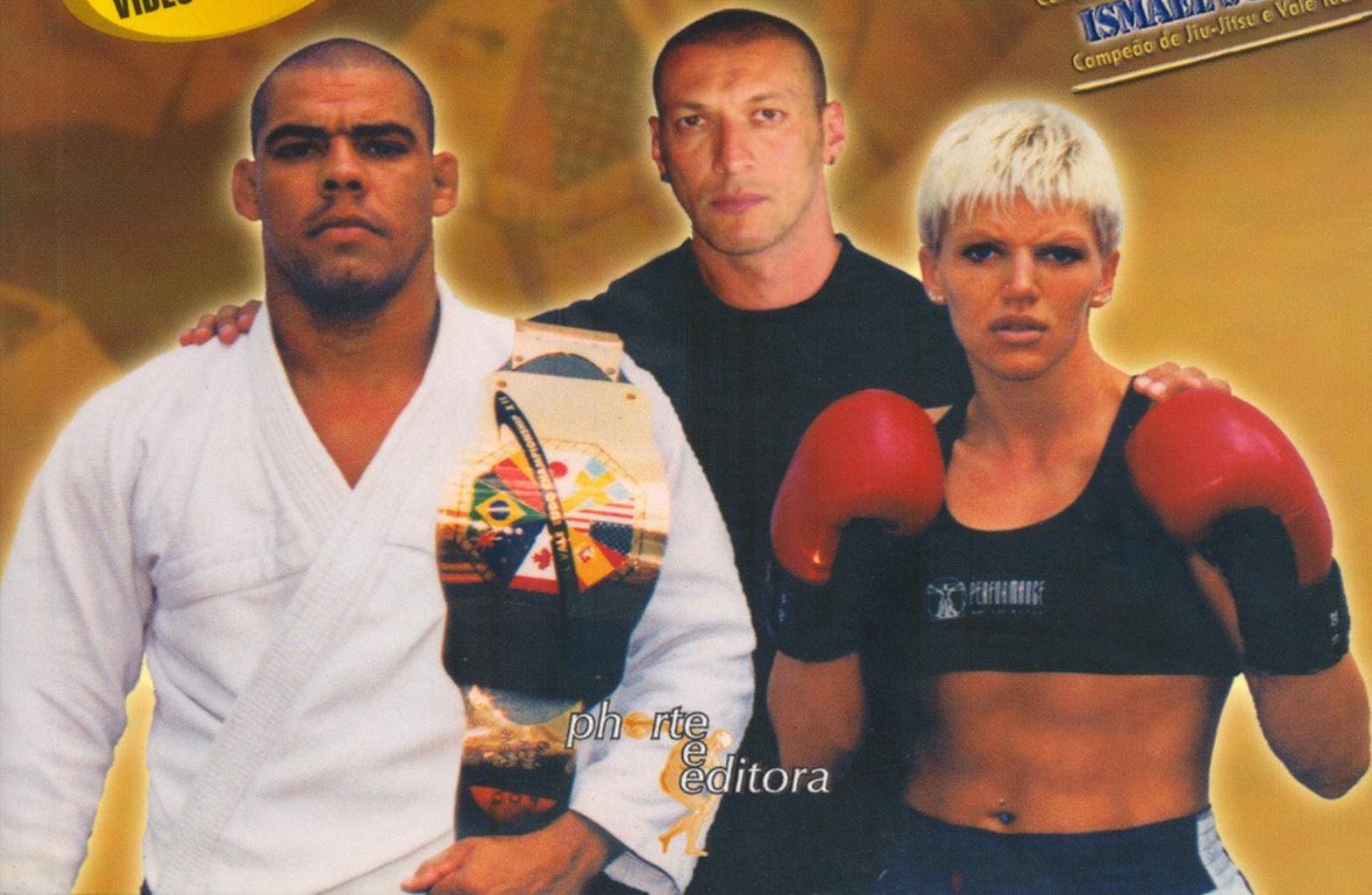
VOLUME 4

**GRÁTIS!**  
VÍDEO DIDÁTICO

PARTICIPAÇÃO ESPECIAL

**DUDA JANKOYICH**  
Campeã Internacional de Kick Boxing

**ISMAEL SOUZA**  
Campeão de Jiu-Jitsu e Vale Tudo



ph rte  
e  
editora

# Resumo de Musculação Total - Volume 4. Preparação Física com Utilização de Sobrecarga nos Esportes de Luta

A preparação física para os esportes de luta utiliza tradicionalmente o peso do próprio corpo. Atualmente, vários atletas já perceberam que podem se beneficiar com o treinamento utilizando sobrecargas. Apesar disso, pairam muitas dúvidas sobre como aplicar o treinamento.

A distância entre o treino acessório e o específico, a intensidade e o volume do trabalho e mesmo como se alimentar. O objetivo deste trabalho é auxiliá-lo a sanar essas dúvidas.

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