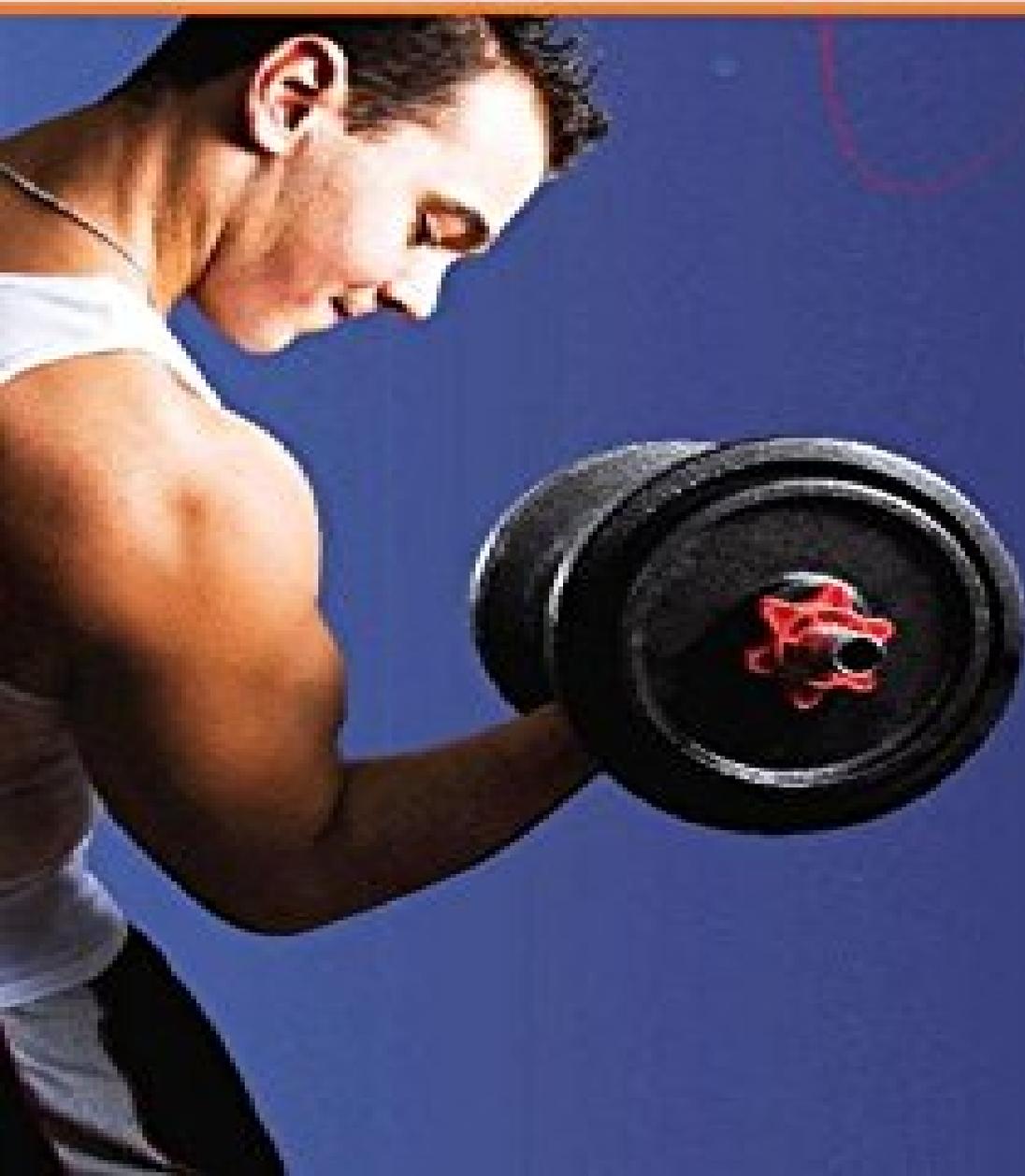


JONATO PRESTES • DENIS FOSCHINI
PAULO MARCHETTI • MARIO CHARRO • RAMIRES TIBANA

Prescrição e Periodização do
TREINAMENTO
de **FORÇA**
em Academias

2^a
EDIÇÃO
revisada e
atualizada




Manole

Resumo de Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias

A atualização dos capítulos se apoiou em pilares construídos nas mais sólidas e respeitadas publicações científicas, o que se torna evidente no capítulo sobre periodização do treinamento de força, que incorpora as referências científicas mais recentes.

Traz também para análise e reflexão a discussão sobre os métodos de treinamento publicados em meios não científicos, suas hipóteses e formas de execução, os quais são apresentados no capítulo sobre montagens e métodos de treinamento de força.

A ampliação do livro transcende o incremento de métodos de treinamento e passa pelos capítulos que abordam a fisiologia, a biologia molecular e a prescrição das variáveis do treinamento de força.

No primeiro capítulo encontra-se a maior novidade do livro, uma abordagem inovadora de atendimento na musculação fundamentada em teorias da psicologia do coaching para ajudar os clientes no processo de mudança e sustentação de novos hábitos, incluindo a adesão ao exercício físico.

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