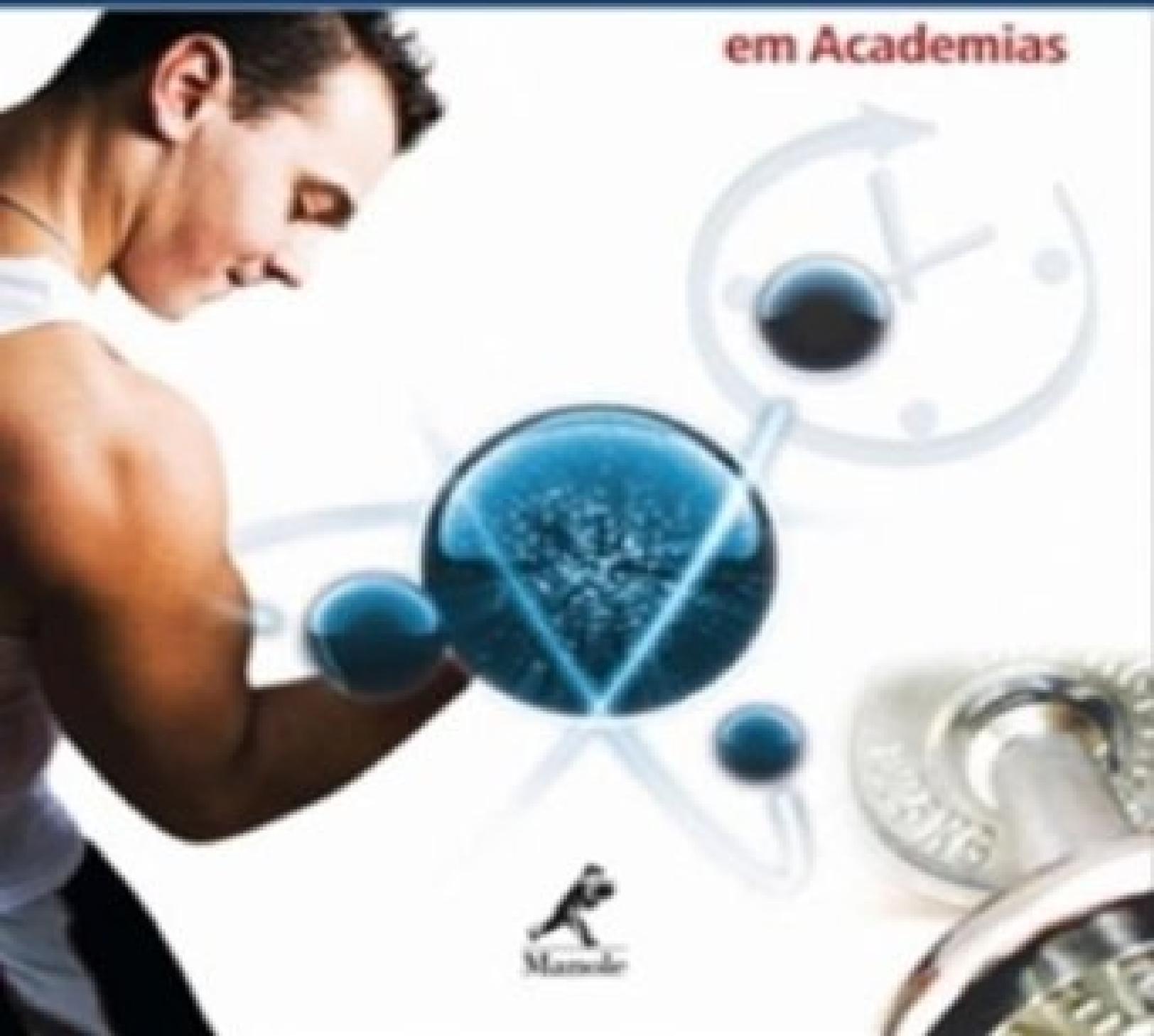


Jonato Prestes - Denis Foschini - Paulo Marchetti - Mário Charro

Prescrição e Periodização do

TREINAMENTO *de* FORÇA

em Academias



Resumo de Prescrição e Periodização do Treinamento de Força. Em Academias

‘Prescrição e Periodização do Treinamento de Força em Academias’ aborda conceitos sobre a prescrição, a montagem de programas e os modelos de periodização do treinamento de força aplicados em academias.

Oferece aos profissionais de Educação Física o embasamento teórico para prescrever e periodizar programas de treinamento de força. Por meio de modelos e metodologias elaborados a partir de uma revisão da literatura especializada, a obra disponibiliza aos profissionais de academias e personal trainers fundamentos para a elaboração do plano de treinamento de força.

Os autores apresentam os passos para o planejamento das diferentes fases do treinamento e seus conteúdos e, ainda, propõem outros paradigmas na periodização.

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