



SUPERANDO VOCÊ MESMO

Maurício Góis



MADRAS®

Resumo de Sistema De Treinamento Dos Melhores Nadadores Do Mundo - V. 01

Uma obra completa abordando o desenvolvimento da Natação no mundo. Análise completa da preparação física dos principais nadadores, plano de treinamento, periodização e programas de treinamento para nadadores velocistas, preparação técnica tática, aperfeiçoamento de habilidades técnicas.

Analisa também as estruturas gerais dos métodos alternativos.

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