

# Surf funcional

Treinamento Funcional  
para o *Surf*

- 🌀 Aline Cristina Alegro
- 🌀 Marcus Vinicius Simão
- ▶ Alexandre Lopes Evangelista

**Porte**  
editora

# Resumo de Surf funcional. Treinamento Funcional Para o Surf

Para desenvolver ao máximo as capacidades físicas e contribuir para o sonho daqueles que amam e querem a busca pela evolução no surfe, os autores desta obra, após anos de experiência na área e a realização de estudos recentes sobre Treinamento Funcional, auxiliam você, leitor, preparador físico ou simplesmente apaixonado pela arte de deslizar sobre as ondas, a apreciar ou a iniciar-se no surfe, melhorar suas habilidades, evoluir e continuar surfando por muito mais tempo com saúde e qualidade de vida.

Alexandre Zeni Diretor Ibrasurf

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