

# TEORIA E PRÁTICA DO TREINAMENTO PARA

# MMA

Stéfane Beloni Correa Dielle Dias • Everton Bittar Oliveira • André Geraldo Brauer Júnior



**norte**  
editora



VEJA  
MENSAGEM  
DO AUTOR

# Resumo de Teoria e Prática do Treinamento Para o MMA

Teoria e prática do treinamento para MMA vem preencher uma lacuna ainda existente na literatura nacional, apresentando aspectos teóricos e metodológicos da preparação esportiva de lutadores de diferentes modalidades, com base em evidências científicas recentes.

O livro traz, por meio de uma linguagem simples e acessível, assuntos relacionados ao treinamento físico, técnico e tático, com exemplos práticos recorrentes no dia a dia da preparação de inúmeros lutadores da American Top Team (Estados Unidos), entre eles, campeões do UFC, do Bellator e de Mundiais de Jiu-Jítsu.

A obra é destinada aos atletas de esportes de combate e a todos os profissionais da saúde envolvidos com o mundo das lutas (preparadores físicos, técnicos, médicos do esporte, fisioterapeutas e nutricionistas) que queiram adotar uma proposta embasada cientificamente para as suas práticas, de modo a obter melhores resultados com seus atletas.

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