



Alexandre Lopes Evangelista

Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua

Uma abordagem prática

Phorte
editora

Resumo de Treinamento de Força e Flexibilidade Aplicado à Corrida de Rua. Uma Abordagem Prática

Este livro descreve, discute e relata experimentos científicos sobre a interação da corrida com o treinamento e o desenvolvimento de outras capacidades físicas, como a força e a flexibilidade, sugere planilhas de treinamento e destaca o papel da periodização do treinamento para a melhor interação e consequente transferência positiva entre as capacidades físicas.

Dilmar Pinto Guedes Júnior

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