Len Williams
Derek Groves
Glen Thurgood

TREINAMENTO DE FORÇA

Guia completo passo a passo para um corpo mais forte e definido

Manole

Resumo de Treinamento de Força

Treinamento de força´ é um livro que contém informações para o leitor obter melhores resultados do programa de treinamento, seja com o objetivo de desenvolver força, melhorar a aparência física ou treinar para um esporte específico.

O livro conta com mais de 125 exercícios ilustrados e com instruções passo a passo e orientações sobre preparação, nutrição e prevenção de lesões. Além disso, fornece programas flexíveis que servem para homens e mulheres com habilidades variadas.

Acesse aqui a versão completa deste livro