Luis Cláudio Bossi

Treinamento funcional para mulheres

POTÊNCIA, FORÇA, RESISTÊNCIA E AGILIDADE

Phorte editora

Resumo de Treinamento Funcional Para Mulheres. Força, Potência e Agilidade

Esta obra traz todas as informações necessárias para o desenvolvimento de um programa estruturado de treinamento funcional para o público feminino. Com o objetivo de possibilitar a aplicação prática de todo o conteúdo teórico, apresentam-se exercícios amplamente ilustrados e modelos de periodização que contemplam as características fisiológicas próprias das mulheres.

Acesse aqui a versão completa deste livro