

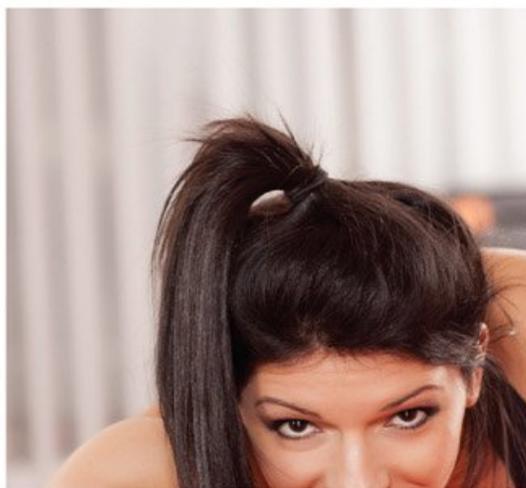


Artur Guerrini Monteiro
Alexandre Lopes Evangelista

Treinamento funcional

Uma abordagem prática

3ª Edição | Revisada e Ampliada



Phorte
editora

Resumo de Treinamento Funcional. Uma Abordagem Prática

Este livro busca responder, de forma prática e direta, e com o devido embasamento teórico, a todas as dúvidas referentes à prescrição e à realização do treinamento funcional, como por exemplo: - Qual o volume ideal de treino?

- Como mensurar a intensidade em uma sessão de treinamento funcional?
- Quais pausas deve haver entre as séries, os exercícios e as repetições?
- Quais os exercícios mais indicados para indivíduos iniciantes, intermediários e avançados?

É uma leitura imprescindível a todos os profissionais de Educação Física, fisioterapeutas e demais interessados em aprofundar seus conhecimentos ou sua prática em treinamento funcional.

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