

Cauê Vazquez La Scala Teixeira

# Treinamento resistido manual

A musculação sem equipamentos



# Resumo de Treinamento Resistido Manual

Este é o primeiro material publicado em língua portuguesa que aborda o treinamento resistido manual, metodologia que utiliza a resistência imposta por um parceiro de treino para a execução dos exercícios resistidos, sem a utilização de equipamentos.

Treinamento manual resistido: a musculação sem equipamentos traz uma análise dos estudos mais relevantes sobre o assunto, além de sua aplicabilidade, vantagens, limitações, recomendações, diretrizes para o treinamento e exercícios ilustrados.

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