



JIM STOPPANI

2ª
EDIÇÃO

ENCICLOPÉDIA DE MUSCULAÇÃO E FORÇA DE STOPPANI

381 exercícios e 116 programas
de treinamento de força vencedores

Resumo de Enciclopédia de Musculação e Força de Stoppani

Enciclopédia de Musculação e Força de Stoppani, fonte definitiva para auxiliá-lo a estabelecer e conquistar os resultados que deseja, chega a sua segunda edição. Ao mesmo tempo obra de referência e guia de treinamento abrangente, este livro cobre todas as facetas da otimização do desenvolvimento muscular e de força.

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