

Enciclopédia de **MUSCULAÇÃO & FORÇA**

- Equipamentos
- Exercícios
- Sessões de treino
- Programas



Jim Stoppani

Resumo de Enciclopédia de Musculação e Força

Recurso fundamental para quem busca desenvolver massa muscular a partir de um adequado programa de treinamento, Enciclopédia de Musculação e Força é tanto em um guia prático como uma referência detalhada de treinamento, trazendo mais de 250 exercícios práticos.

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