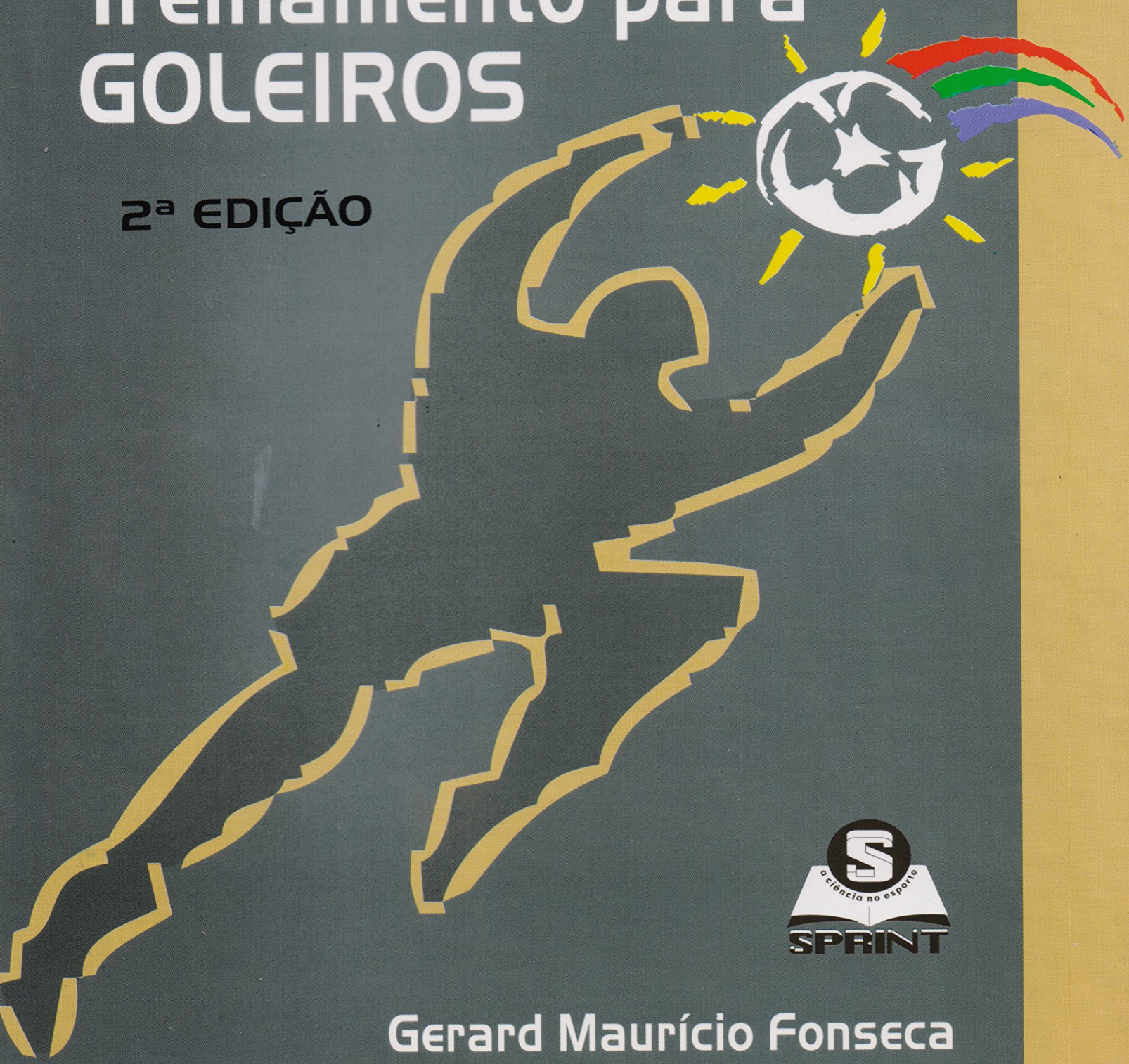
FUTSAL

Treinamento para GOLEIROS

2ª EDIÇÃO



a ciência no esporte
SPRINT

Gerard Maurício Fonseca

Resumo de Futsal. Treinamento Para Goleiros

Qualidades físicas e testes de avaliação. Exercícios de manutenção da forma física, de manejo de bola, de coordenação motora, acrobáticos, para velocidade de reação. Exercícios técnicos para lançamento manual. Organização de treinamento.

Acesse aqui a versão completa deste livro