GUSTAVO ALLEGRETTI JOÃO • MARIO AUGUSTO CHARRO • AYLTON FIGUEIRA JUNIOR

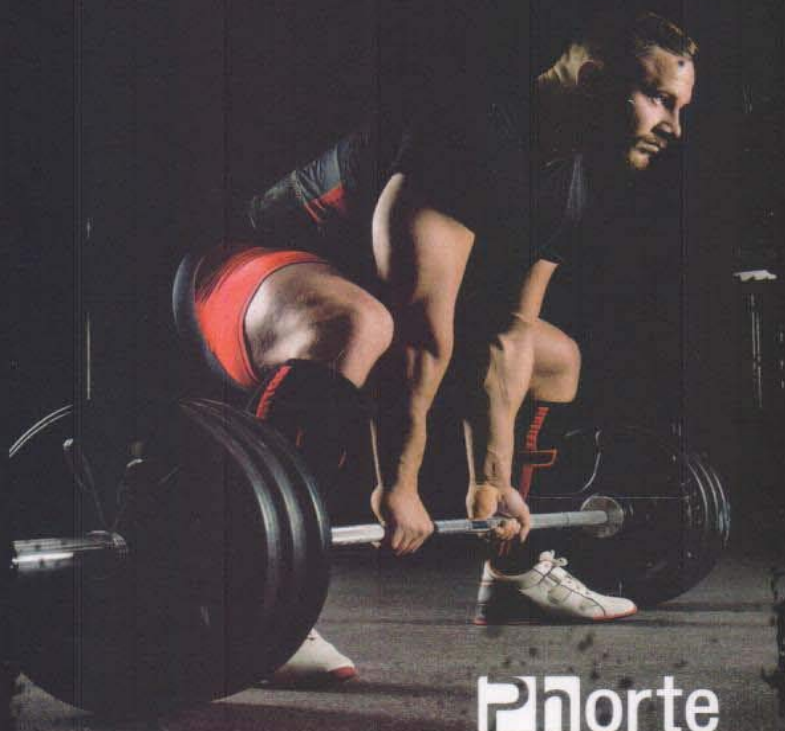




• MANUAL DA •

MUSCULAÇÃO COMPETITIVA

DO INICIANTE AO AVANÇADO



VEJA MENSAGEM DOS AUTORES

Phorte editora

Resumo de Manual de Musculação Competitiva

Este Manual da musculação competitiva apresenta os principais aspectos teóricos e práticos das modalidades competitivas do treinamento de força, ou seja: o levantamento de peso olímpico (weightlifting), o levantamento básico (powerlifting) e o fisiculturismo (bodybuilding).

Para cada modalidade, o leitor encontrará um resumo da sua história, suas regras e peculiaridades, bem como metodologias e planilhas de treinamento para a periodização das respectivas temporadas. No momento atual, observa-se que os métodos praticados no levantamento de peso olímpico e no levantamento básico estão sendo cada vez mais utilizados no cenário geral do treinamento físico, com diferentes públicos e faixas etárias, seja com objetivos esportivos ou recreativos.

Nesse contexto, a presente obra contribui para um amplo aprofundamento no tema e, consequentemente, para a prescrição eficiente e segura das metodologias de treinamento de força.

Acesse aqui a versão completa deste livro