

COLEÇÃO

# MUSCULAÇÃO

TOTAL

PROF. WALDEMAR MARQUES GUIMARÃES NETO

## TÉCNICAS DE EXECUÇÃO DOS EXERCÍCIOS

VOLUME 1



phorte  
e  
editora

# Resumo de Musculação Total - Volume 1. Técnicas de Execução dos Exercícios

A musculação é um trabalho de precisão onde cada detalhe é importante e isto pode ser a diferença entre o sucesso e o fracasso em seus treinos. Aprenda com este Livro-Vídeo do Prof.

Waldemar Guimarães a técnica correta de execução dos exercícios mais utilizados na musculação, bem como muitos macetes importantíssimos que poderão mudar o rumo de seus esforços, quer seja você um Personal Trainer, atleta competitivo ou aluno de academia.

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