

ÉMERSON FRIANO
LUIZ FERNANDO DE LIMA PAULO

PASSO A PASSO ILUSTRADO SUA APROVAÇÃO NO TESTE FÍSICO



CONCURSOS PÚBLICOS

- Polícia Federal
- Polícia Rodoviária Federal
- Polícia Civil
- Polícia Militar

- Agente Penitenciário
- Agente de Segurança do Metrô
- Forças Armadas, entre outros.

 EDITORA
RIDEEL

Resumo de Passo a Passo Ilustrado. Sua Aprovação no Teste Físico

O concurso público é composto, muitas vezes, de mais de uma etapa. A Editora Rideel, preocupada em prepara-lo para alcançar a aprovação em concursos de carreira de segurança pública, apresenta esta obra, que visa orientar como conseguir o sucesso no exame de aptidão física. Cada capítulo aborda um tipo de teste físico exigido nos editais.

Para exemplificar, fotos ilustram, passo a passo, como deve ser a correta execução. Os autores realizam cada exercício identificando a dificuldade de sua execução e orientando para que o candidato obtenha o melhor resultado. Conciliar os estudos para a prova objetiva com o preparo físico adequado possibilitará a tão sonhada aprovação no concurso. Preparar-se para um concurso público exige vontade e determinação!

Acredite, passar é possível!

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