



LUIS CLÁUDIO
BOSSI

PERIODIZAÇÃO PARA HIIT E CROSS TRAINING



VEJA
MENSAGEM
DO AUTOR



Phorte
editora

Resumo de Periodização para Hiit e Cross Training

Periodização para hiit e cross training oferece uma sequência lógica e bastante didática acerca dos principais componentes que envolvem o treinamento dessas duas modalidades, cada vez mais praticadas pelos que buscam o condicionamento físico com Os mais diferentes objetivos: estéticos, de saúde, emagrecimento e outros.

A elaboração dos treinos contempla as necessidades tanto de iniciantes como de intermediários e avançados, incluindo aqueles que fazem parte dos chamados grupos especiais, como os pacientes com doenças cardíacas.

O grande diferencial da obra está na extensa exemplificação oferecida, que possibilita um entendimento confiável, consistente e claro da periodização aplicada ao hiit e ao cross training

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