

QUINTA EDIÇÃO

# PERIODIZAÇÃO

**Teoria e Metodologia  
do Treinamento**

**Tudor O. Bompa**

**G. Gregory Haff**

**norte**  
editora

# Resumo de Periodização. Teoria e Metodologia do Treinamento

Guiado pela experiência de Bompa e Haff, você aprenderá como variar a intensidade e o volume do treinamento de modo a otimizar a capacidade do corpo de se recuperar e se reconstruir, resultando em melhor desempenho e menor risco de lesões.

Traduzido em nove línguas, este livro se tornou uma das principais fontes sobre periodização para cientistas esportivos, técnicos e atletas de todo o mundo. Quando se trata de conceber programas ideais de treinamento, a perícia de Tudor Bompa é incomparável.

Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento apresenta os últimos avanços à teoria da periodização de Bompa para ajudar você a criar programas de treinamento que aumentam as habilidades esportivas e garantem rendimento máximo no desempenho.

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