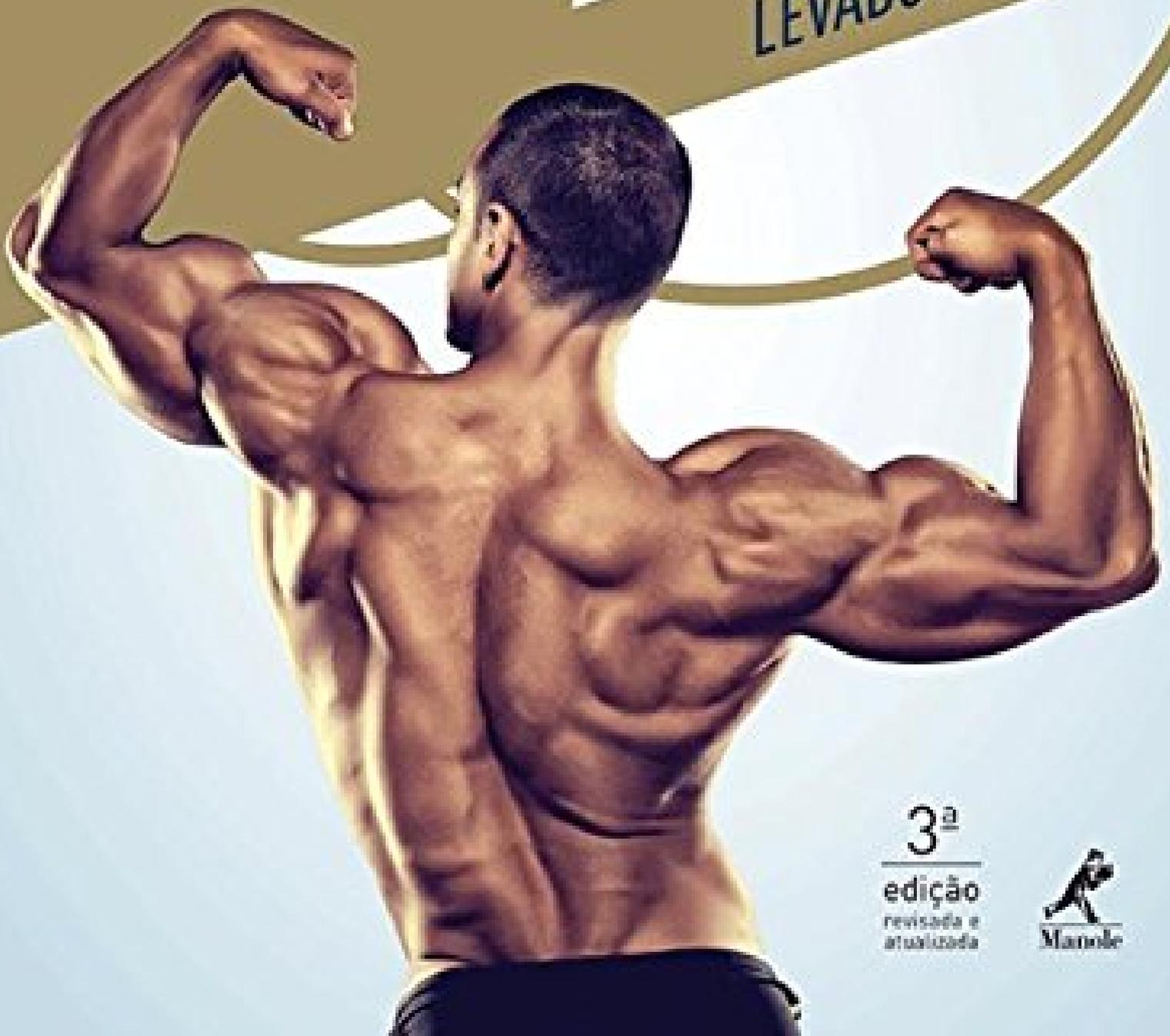


TUDOR O. BOMPA · MAURO DI PASQUALE · LORENZO J. CORNACCHIA

TREINAMENTO DE FORÇA

LEVADO A SÉRIO



3^a

edição
revisada e
atualizada



Resumo de Treinamento de Força Levado a Sério

A periodização do treinamento de força e fisiculturismo é um método que organiza o treinamento com foco em ganhos ideais de massa, força e definição, evitando as armadilhas de overtraining, estagnação e lesão.

As diferentes fases do treinamento, como adaptação anatômica, hipertrofia, força máxima, definição muscular e transição, são manejadas de acordo com as metas individuais de treino. O leitor pode seguir programas gerais ou montar um sob medida de acordo com suas necessidades específicas usando as seis fases de treinamento – adaptação anatômica, hipertrofia, treino misto, força máxima, definição muscular e transição – e a aplicação adequada do perfil metabólico individual.

A obra traz ainda 65 exercícios de estimulação muscular e planos de dieta detalhados. Treinamento de força levado a sério é uma leitura essencial para quem almeja atingir excelentes níveis de desempenho, sejam atletas amadores ou profissionais.

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