



Natural Bodybuilding - O guia completo de treino

R\$ 75,00

O autor, Caio Bottura, é um fisiculturista natural que compete e mora nos Estados Unidos. Ele é formado em Strength and Conditioning nos EUA que é um curso sobre a fisiologia do exercício. No livro o autor reúne o seu conhecimento prático e teórico de 7 anos de musculação e os transformou em um guia para o atleta que deseja ter resultados na academia sem o uso de anabolizantes esteroides. O E-BOOK conta com mais de 40 referências bibliográficas e várias tabelas e gráficos que detalham todas as explicações feitas pelo autor. Nele você vai aprender termos como RPE, 1RM, Progressive Overload, Periodização, EPOC, Falha Concêntrica entre dezenas de outros. O Caio tem um background no PowerLifting e te ensina a combinar o treino de hipertrofia com o treino de força. Um capítulo é totalmente dedicado a ensinar o agachamento, supino, e levantamento terra de forma detalhada. O produto tem tudo o que você precisa saber para montar o próprio treino e gerar o máximo de resultados possível.

copie e cole no seu navegador:

<https://go.hotmart.com/L6902494E>

Informações do Anúncio

País: Brasil

Estado: RS

Cidade: Porto Alegre

Informações do Anunciante

Nome Completo: Felipe Viega De Lima

