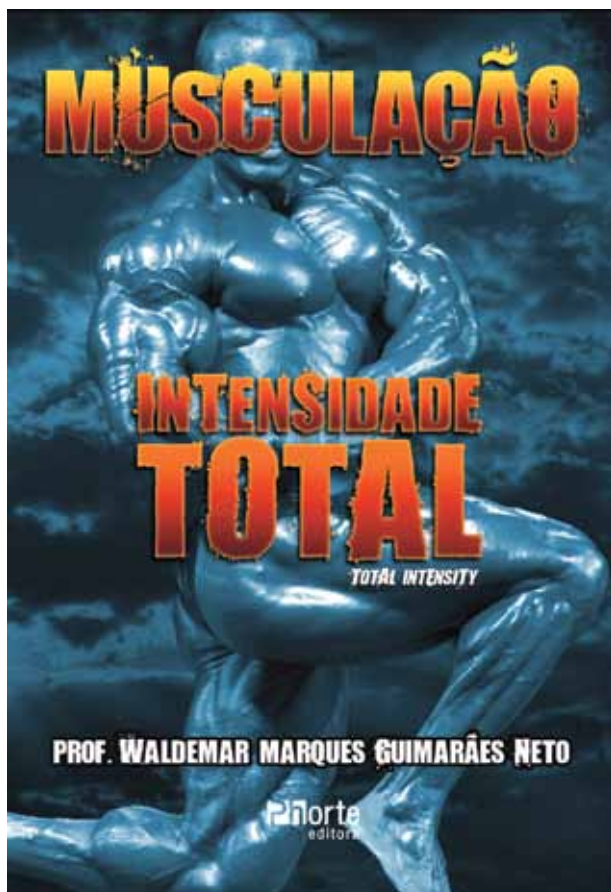


Musculação, intensidade total:

total intensity



Sobre o autor

Waldemar Marques Guimarães Neto

licenciado em Educação Física e treina atletas de fisiculturismo e esportes de combate de expressão internacional.

Sumário

Parte 1 – Conceitos Básicos

Capítulo 1 – Conceitos básicos para iniciantes
na arte de moer ferros

Capítulo 2 – Princípios de treinamento

Capítulo 3 – Conexão mente-músculo

Capítulo 4 – Treinando com alta intensidade

Capítulo 5 – Fa lha, falha total e trabalho submáximo

Parte 2 – Proposta de treinamento

Capítulo 6 – Propostas

Capítulo 7 – Novo diário de treino

Capítulo 8 – Programa específico para mulheres

Capítulo 9 – A percepção do esforço na realização das séries submáximas, na falha e na falha total sob o ponto de vista do treinador ou parceiro de treino

Considerações finais

Referências

Anexos - Depoimentos

Neste livro, Waldemar apresenta sua própria abordagem do treino de alta intensidade para hipertrofia muscular. Em vez de reinventar a roda e produzir uma série de rebimbocas da parafuseta. Waldemar chama o atleta para treinar com intensidade. Qual intensidade? Ora. TOTAL! Ao explicar por que é necessária a intensidade no treino para que seja alcançado o resultado, em termos de ganho de massa muscular e força com eficiência e segurança, Waldemar Guimarães destrincha várias das tais questões soterradas por confusão. O sujeito que ler estas páginas vai finalmente entender o que é a tal Senhora Intensidade Total, sem mistificação ou enrolação.