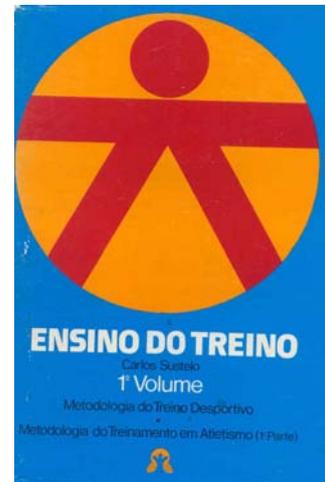




BIBLIOTECA

ENSINO DO TREINO
METODOLOGIA DO TREINO DESPORTIVO
SUSTELO, C.
Editorial Progresso Social e Democracia, Lisboa, 1981



Cota 23

Principais temas abordados

- ⚽ Parte 1 – Teoria do treino
- ⚽ Parte 2 – Teoria do movimento
- ⚽ Parte 3 – Bloco dos sprints
- ⚽ Parte 4 – Bloco de corridas com barreiras e obstáculos
- ⚽ Parte 5 – Bloco das corridas de meio-fundo e fundo
- ⚽ Parte 6 – Bloco dos saltos
- ⚽ Parte 7 – Bloco dos lançamentos
- ⚽ Parte 8 – Provas combinadas