



## BIBLIOTECA

TREINAMENTO DE FORÇA  
MOLLET, RAOL  
Fórum Editora Ltda., Botafogo, 1972



Cota 29

### Principais temas abordados

- ⚽ Parte 1 – Em busca do treinamento total
- ⚽ Parte 2 – No rumo do power training e sua fórmula
- ⚽ Parte 3 – Estudos dos exercícios de power training
- ⚽ Parte 4 – Organização prática
- ⚽ Parte 5 – Como se elabora um programa
- ⚽ Parte 6 – Conselhos a treinadores e atletas que se iniciam no power training