



## BIBLIOTECA

**O TREINAMENTO DESPORTIVO  
PROCEDIMENTO, ORGANIZAÇÃO, MÉTODOS  
FERNANDES, J. L.**

Editora Pedagógica e Universitária, Lda, São Paulo, 1981



**Cota 28**

### Principais temas abordados

- ⚽ Parte 1 – O treinamento desportivo
- ⚽ Parte 2 – Divisão do treinamento
- ⚽ Parte 3 – Bases do treinamento desportivo
- ⚽ Parte 4 – Organização do treinamento desportivo
- ⚽ Parte 5 – As qualidades físicas
- ⚽ Parte 6 – Métodos de treinamento