

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO
STRICTO SENSU – EDUCAÇÃO FÍSICA

Universidade
Católica de Brasília

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA
VISANDO HIPERTROFIA: O QUE REALMENTE
SABEMOS OU NÃO SABEMOS NADA?

PROF. DR. JONATO PRESTES



PERIODIZAÇÃO DO
TREINAMENTO DE FORÇA



O termo "Periodização" refere-se a métodos específicos de manipulação de aspectos do treinamento, que garantem a variação sistemática do volume e intensidade

Rhea et al, 2002

✓
PERIODIZAÇÃO

MACRO-GERENCIAMENTO DO
PROCESSO DE TREINAMENTO
ASSOCIADO A PERÍODOS DE TEMPO:

✓
PROGRAMAÇÃO

MICROGESTÃO DAS ETAPAS
DELINEADAS DE TREINAMENTO:

O tempo é distribuído para várias fases da preparação que se alinham estrategicamente de forma unilateral com base em um calendário de competição.

Fornece um plano que permite ao treinador prever e atribuir períodos de treino de forma a visar o acesso e obtenção de características específicas do fitness.

Quando apropriadamente construído, o programa de treinamento deve diferenciar o contínuo de tempo em padrões discerníveis com base nos objetivos pretendidos.

Cria a organização de vários componentes da programação (ou seja, frequência da carga de treinamento, volume e intensidade do treinamento, seleção e ordem dos exercícios, número de séries e repetições, etc.).

Garante a variação apropriada dos fatores de treinamento para modular a fadiga e otimizar as adaptações de longo prazo.

Stone et al, 2021

Sports Medicine
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01414-5>

REVIEW ARTICLE



Periodization: Variation in the Definition and Discrepancies in Study Design

Ryo Kataoka¹ · Ecaterina Vasenina¹ · Jeremy Loenneke² · Samuel L. Buckner¹ 

Accepted: 20 December 2020
© The Author(s), under exclusive licence to Springer Nature Switzerland AG part of Springer Nature 2021

Table 1 (continued)

References	Year	Definition
Peterson et al. [95]	2008	In a traditional periodization model, resistance exercise is systematically carried out to enhance fundamental fitness variables through training in a designated succession and during specified mesocycles
Prestes et al. [43]	2009	Periodization involves systematic training variation accomplished by alternating training volume and intensity, with the objective of optimizing performance and recovery
Prestes et al. [3]	2009	The aim of periodization includes maximizing the overload principle and allowing a better relation between stress/recovery
Jiménez [55]	2009	Periodized strength training refers to varying the training program at regular time intervals in an attempt to bring about optimal gains in strength, power, motor performance, and/or muscle hypertrophy
Ratamess et al. [96]	2009	Periodization entails the systematic process of altering one or more program variable(s) over time to allow for the training stimulus to remain challenging and effective
Foschini et al. [44]	2010	It is believed that intensity and volume are the main factors producing the effects of resistance training on the body. These characteristics of resistance training can be varied in a planned way (periodization) to maximize the principle of overload, and thus ensure the correct stress/recovery relationship
Mann et al. [45]	2010	Periodization is a programmed manipulation of several key training variables (rest, overall training volume, sets per workout, repetitions per set, intensity of training, and training frequency) throughout a training cycle
Issurin [30]	2010	Traditional periodization described as the purposeful sequencing of different training units (long duration, medium duration, and short-term training cycles and sessions), so that athletes could attain the desired state and planned results

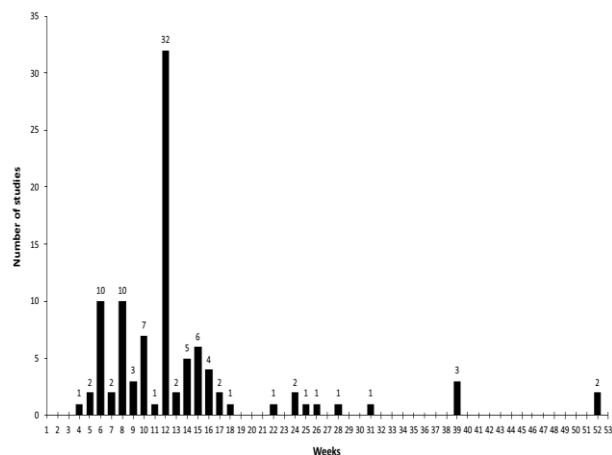
PONTOS-CHAVES DA LITERATURA

A **periodização** foi proposta para servir de **macro-gestão** do processo de treinamento no que diz respeito ao plano anual, enquanto as pesquisas sobre os efeitos de **longo prazo** são escassas

Os termos “**periodização**” e “**programação**” são usados de forma intercambiável nas pesquisas, levando à confusão sobre uma definição adequada.

O treinamento não é periodizado junto de outros estressores, como no esporte (**só o TF é organizado** sem a inclusão de outras valências e necessidades inerentes ao esporte), o que pode limitar a capacidade de demonstrar a importância da periodização.

Kataoka et al, 2021



Deloading Practices in Strength and Physique Sports: A Cross-Sectional Survey

David Rogerson (✉ d.rogerson@shu.ac.uk)Sheffield Hallam University <https://orcid.org/0000-0002-4799-9865>

David Nolan

Dublin City University

Patrikios Androulas-Korakakis

Lehman College

Velu Immonen

Haaga-Helia University of Applied Sciences

Milo Wolf

Southampton Solent University

Lee Bell

Sheffield Hallam University

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Ciclos de descarga para **dissipar a fadiga** e permitir para que o treinamento continue sem má adaptação
- Para que os efeitos cumulativos do TF sejam realizados dentro da competição ou fase planejada.
- A evidência de **fadiga** acumulada dentro do TF é surpreendentemente indistinta
- Essa “fadiga” acumulada pode ser dano muscular resultante do treinamento, com características fisiológicas tardias e **produção de força reduzida**.

Rogerson et al., 2023

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Períodos de treinamento reduzido são referidos como estratégias de ‘pico’ (**peaking**) ao se preparar para a competição, ou ciclos ou fases de ‘descarga’ (**deloading**) no treinamento diário.
- A duração típica do deload é de **6,4 ± 1,8 dias**, integrada ao programa a cada **5,8 ± 3,4 semanas**.
- O deloading pode ser realizado com uma estratégia **proativa e pré-planejada** (ou em combinação com uma abordagem autorregulada).

Rogerson et al., 2023

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Atletas relataram que o volume de treinamento diminui (através de uma redução nas repetições por série e nas séries por semana)
- A frequência de treinamento pode permanecer inalterada durante deloads
- A intensidade (carga levantada) diminui e o esforço é reduzido (aumento das repetições na reserva).
- Atletas tendem a manter a mesma seleção de exercícios durante o deloading.

Rogerson et al., 2023

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Para atletas que adicionam o deload com modalidades extras de recuperação, as estratégias mais relatadas são massagem, alongamento estático e rolo de espuma.

Rogerson et al., 2023

frontiers | Frontiers in Sports and Active Living

TYPE Original Research
PUBLISHED 21 December 2022
DOI 10.3389/fspor.2022.1073223

Check for updates

OPEN ACCESS

EDITED BY
José Afonso,
University of Porto, Portugal

REVIEWED BY
Ana Ramos,
University of Porto, Portugal
Lorenzo Laporta,
Universidade Federal de Santa Maria, Brazil

*CORRESPONDENCE
Lee Bell,
lee.bell@shu.ac.uk

SPECIALTY SECTION
This article was submitted to Elite Sports and Performance Enhancement, a section of the journal Frontiers in Sports and Active Living

RECEIVED 18 October 2022
ACCEPTED 29 November 2022
PUBLISHED 21 December 2022

“You can’t shoot another bullet until you’ve reloaded the gun”: Coaches’ perceptions, practices and experiences of deloading in strength and physique sports

Lee Bell^{1*}, David Nolan^{2,3}, Velu Immonen⁴, Eric Helms⁵, Jake Dallimore¹, Milo Wolf⁶ and Patroklos Androulakis Korakakis⁶

¹Department of Sport and Physical Activity, Sheffield Hallam University, Sheffield, United Kingdom, ²School of Health & Human Performance, Dublin City University, Dublin, Ireland, ³Department of Sport and Health Sciences, Technological University of the Shannon, Athlone, Westmeath, Ireland, ⁴Department of Sports and Exercise, Haaga-Helia University of Applied Sciences, Viikinkaari, Finland, ⁵United Kingdom, ⁶Sport Performance Research Institute New Zealand (SPRINZ), Auckland University of Technology, Auckland, New Zealand, ⁷Centre for Health, Exercise and Sport Science, Solent University, Southampton, United Kingdom

TABLE 1 Descriptive characteristics of participants.

Participant	Sport(s)	Experience category	Experience (years)	Experience (coaching level)	Country
1	Bodybuilding, Powerlifting	Coach	10	International	USA
2	Powerlifting	Coach	10	International	CA
3	Powerlifting, Weightlifting	Coach	15	International	USA
4	Powerlifting	Coach, Athlete	6	International	NZ
5	Bodybuilding, Powerlifting	Coach, Athlete	13	National	USA
6	Bodybuilding, Powerlifting	Coach, Athlete	17	International	USA
7	Bodybuilding	Coach, Athlete	10	International	AUS
8	Bodybuilding	Coach, Athlete	9	International	USA
9	Bodybuilding	Coach, Athlete	13	International	USA
10	Bodybuilding	Coach, Athlete	20	International	USA
11	Bodybuilding	Coach, Athlete	14	National	USA
12	Bodybuilding	Coach, Athlete	7	International	UK
13	Bodybuilding, Powerlifting	Coach, Athlete	8	International	USA
14	Powerlifting	Coach, Athlete	10	International	USA
15	Powerlifting	Coach, Athlete	10	International	USA
16	Powerlifting	Coach, Athlete	6	International	USA
17	Powerlifting, Weightlifting	Coach, Athlete	6	International	NZ
18	Powerlifting, Weightlifting	Coach, Athlete	12	International	USA

AUS, Australia; CA, Canada; NZ, New Zealand; UK, United Kingdom; USA, United States of America.

TABLE 2 Summary of categories and subcategories.

Category	Subcategory
Definitions	Training demand Differentiating the deload from the taper Interchangeability
Rationale	Fatigue management and recovery Progression
Application	Training volume Intensity of effort Training Frequency Duration Exercise variation Individualisation Proactive versus reactive Periodicity

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Redução no volume de aproximadamente 30% a 50% através de uma diminuição nas repetições por série ou por uma redução no o número de séries por sessão de treinamento (ou em alguns casos, ambos).
- O volume pode ser reduzido em todos os exercícios por sessão ou reduzindo o número de exercícios acessórios.

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Redução na intensidade pode ser alcançada adicionando **1-3 RIR** para cada série realizada, removendo as repetições por série enquanto mantém a carga absoluta
- Ou reduzindo a carga absoluta (**em 10%**) enquanto mantém o número de repetições constante.
- Uma diminuição relativa carga (por exemplo, **6 repetições a 80% de 1-RM em vez de 3 repetições a 90% de 1-RM**) pode ser implementada para facilitar a redução da intensidade

DELOAD NA PERIODIZAÇÃO

- Grupos/movimentos musculares **específicos do esporte** permanecem ou devem ser trocados por movimentos de exercícios semelhantes.
- Isso proporcionará ao praticante alguma novidade e **reduzir a monotonia**, mas manter um nível de especificidade de treinamento.
- **Mudanças excessivas** na seleção de exercícios podem resultar em dores musculares indesejadas, portanto, deve-se ter cuidado ao fazer grandes alterações na programação.

DELOAD VERSUS TAPERING

- "Uma redução gradual está **planejada**, enquanto um deload não é necessariamente planejado"
- "**Tapering** versus [o termo] **deloading** é frequentemente usado intercambiavelmente"
- "Taper seria uma redução gradual especificamente **antes de uma competição**"
- "Um **deload** é algo que você faz como parte do processo de treinamento."

ELABORAÇÃO DA PERIODIZAÇÃO

- OBJETIVO

- Tempo/objetivo - tempo/semanal - tempo/sessão

- Montagem

- Método

- Recuperação

- Alimentação

- Entre outros

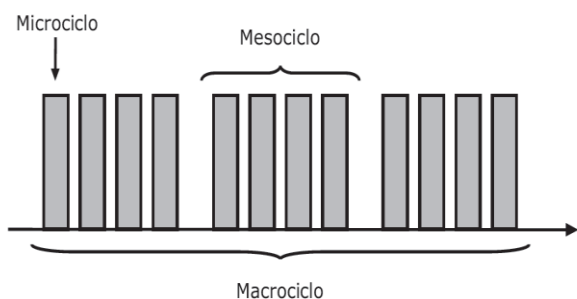
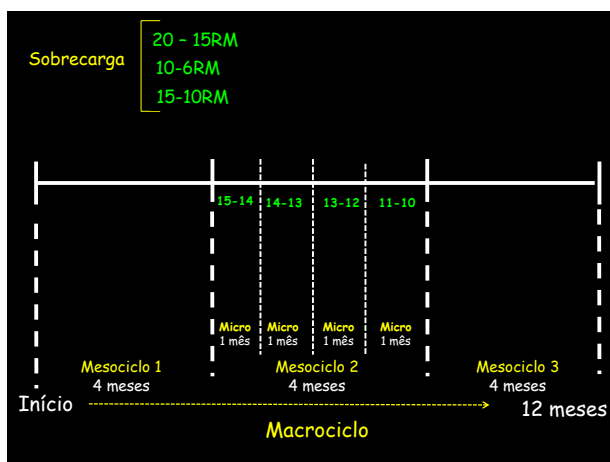


FIGURA 1. Representação generalizada dos ciclos (microciclo, mesociclo e macrociclo) de treinamento periodizado.

Prestes, J.; Foschini, D. Periodização do TF para academias e treinamento personalizado. In: Prestes, J.; Foschini, D.; Marchetti, P.; Charro, M. Prescrição e Periodização do TF em academias. São Paulo: Manole, 2010.



PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA

OBJETIVOS

- ❖ Maximizar o princípio da sobrecarga
- ❖ Melhor relação entre estresse/recuperação

Rhea et al., 2002; Stone et al., 1981

COMO PLANEJAR A PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE FORÇA???

- ❖ Manipulação do número de séries, repetições ou exercícios realizados;
- ❖ Quantidade e/ou qualidade da carga utilizada;
- ❖ Descanso entre as séries ou exercícios;
- ❖ Tipos e velocidade das ações musculares;
- ❖ Frequência do treinamento.

ACSM, 2009

PERIODIZAÇÃO LINEAR

- ❖ Método clássico, aumenta-se progressivamente em intensidade;
- ❖ Com o aumento da intensidade, diminui-se o volume gradualmente;
- ❖ Com pequenas variações a cada microciclo de 2 a 4 semanas.

Kraemer e Häkkinen, 2004

PERIODIZAÇÃO LINEAR

Divide o programa de treinamento em diferentes períodos ou ciclos;

Macro ciclos (9 a 12 meses), mesociclos (3-4 meses) e microciclos (1-4 semanas);

Rhea et al., 2002

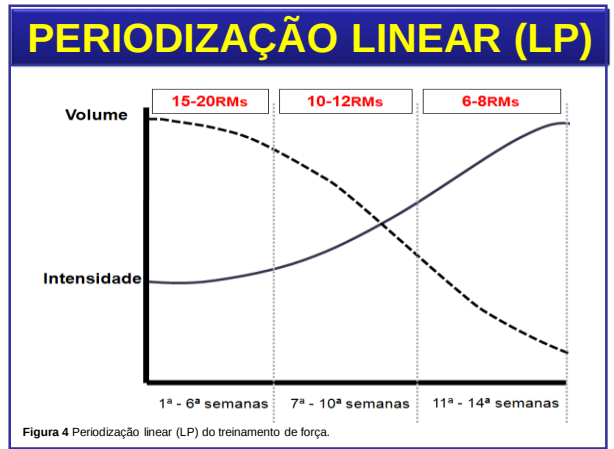


FIGURA 1. Programa de treinamento de força – Periodização linear, adaptado de Prestes et al. (2009)

Séries x repetições (16 semanas) (microciclos 4 semanas cada)	Intervalo de descanso entre as séries e os exercícios
Micro 1 - 3 x 12-14 RM	1 minuto
Micro 2 - 3 x 10-12 RM	1 minuto e 20 segundos
Micro 3 - 3 x 8-10 RM	1 minuto e 40 segundos
Micro 4 - 3 x 6-8 RM	2 minutos

Journal of Sports Sciences, December 2009; 27(14): 1607–1615

Routledge
Taylor & Francis Group

Effects of resistance training on resistin, leptin, cytokines, and muscle force in elderly post-menopausal women

JONATO PRESTES¹, GILBERTO SHIGUEMOTO¹, JOÃO PAULO BOTERO¹, ANELENA FROLLINI², RODRIGO DIAS², RICHARD LEITE¹, GUILHERME PEREIRA¹, RODRIGO MAGOSSO¹, VILMAR BALDISSERA¹, CLAUDIA CAVAGLIERI², & SERGIO PEREZ¹

¹Physiological Sciences, Federal University of São Carlos, São Carlos and ²Health Sciences, Methodist University of Piracicaba, Piracicaba, Brazil

Efeitos do treinamento de força sobre a resistina, leptina, citocinas e força muscular em mulheres idosas pós-menopausadas

Table I. Order of the exercises in the training sessions over a 16-week resistance training programme.		
1. Barbell bench press	6. Knee flexion	
2. 45° leg press	7. Arm extension	
3. Seated row	8. Hip adduction and abduction	
4. Knee extension	9. Arm curl	
5. Lateral raise	10. Standing calf raise	

Table III. Dynamic maximal strength tests (1-RM) before and after 16 weeks of training (mean ± s _x).		
Maximal strength test (1-RM)	Evaluation before training	Evaluation after 16 weeks
Bench press (kg)	31.83 ± 0.80	38.34 ± 1.15*
45° leg press (kg)	172.21 ± 5.57	225.17 ± 7.06*
Arm curl (kg)	20.76 ± 0.45	22.75 ± 0.51*

AGING

ORIGINAL ARTICLES

J SPORTS MED PHYS FITNESS 2013;53:289-94

Effects of long-term periodized resistance training on body composition, leptin, resistin and muscle strength in elderly post-menopausal women

J. P. BOTERO¹, G. E. SHIGUEMOTO^{2,3}, J. PRESTES⁴, C. T. MARIN³, W. L. DO PRADO⁵, C. S. PONTES², R. L. F. GUERRA¹, F. C. FERREIRA², V. BALDISSERA³, S. E. A. PEREZ²

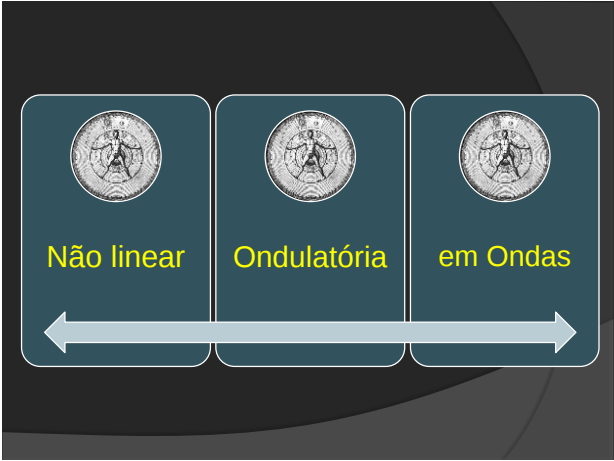
Efeitos do treinamento de força sobre a resistina, leptina, citocinas e força muscular em mulheres idosas pós-menopausadas

TABLE I.—One repetition maximal strength before and after the 12-month periodized resistance training.			
On-maximum repetition test (1RM)	Before training	After training	Change (%)
Bench press (kg)	31.95±0.85	41.80±1.14*	30.82
Leg press 45° (kg)	172.34±5.70	345.60±8.51*	100.9
Arm curl (kg)	21.00±0.49	26.55±0.59*	26.42

Note: The results were presented as mean±standard error of the mean (SEM).
* Statistically significant difference compared with before training, (N.=23), P<0.05.

PERIODIZAÇÃO LINEAR Frequência 6x semana						
5-6 x p/semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Semana 1	Treino A 12-15RM	Treino B 12-15RM	Treino C 12-15RM	Treino A 12-15RM	Treino B 12-15RM	Treino C 12-15RM
Semana 2	Treino A 8-10RM	Treino B 8-10RM	Treino C 8-10RM	Treino A 8-10RM	Treino B 8-10RM	Treino C 8-10RM
Semana 3	Treino A 4-6RM	Treino B 4-6RM	Treino C 4-6RM	Treino A 4-6RM	Treino B 4-6RM	Treino C 4-6RM
Semana 4	Treino A 12RM	--	Treino B 12RM	--	Treino C 12RM	--

PERIODIZAÇÃO LINEAR Frequência 3x semana – Resistência de força						
3 x p/semana	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Semanas 1-5	Treino A 3 x 25RM	--	Treino A 3 x 25RM	--	Treino A 3 x 25RM	--
Semanas 6-10	Treino A 3 x 20RM	--	Treino A 3 x 20RM	--	Treino A 3 x 20RM	--
Semanas 11-15	Treino A 3 x 15RM	--	Treino A 3 x 15RM	--	Treino A 3 x 15RM	--



PERIODIZAÇÃO NÃO LINEAR OU EM ONDAS

- ❖ Primeiros ensaios de **Poliquin (1988)**
- ❖ Alterações mais frequentes na **intensidade e volume**
- ❖ Ex: **12-15RMs** - segunda-feira, **8-10RMs** - quarta-feira e **3-5RMs** - sexta-feira

Rhea et al., 2002

PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA

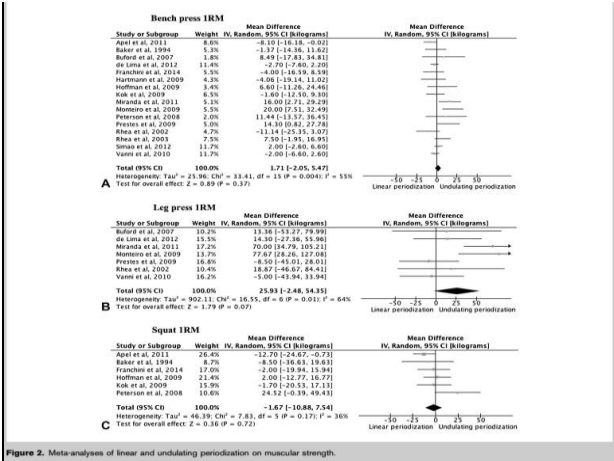
- Periodização ondulatória parcial
- Periodização ondulatória semanal
- Periodização ondulatória diária
- Periodização ondulatória flexível
- Periodização ondulatória diária por grupo muscular

SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF LINEAR AND UNDULATING PERIODIZED RESISTANCE TRAINING PROGRAMS ON MUSCULAR STRENGTH

SIMON K. HARRIES,^{1,2} DAVID R. LUBANS,^{2,3} AND ROBIN CALLISTER^{1,2}

¹School of Biomedical Sciences and Pharmacy, Faculty of Health, University of Newcastle, Callaghan, New South Wales, Australia; ²Priority Research Centre in Physical Activity and Nutrition, University of Newcastle, New South Wales, Australia; and ³School of Education, Faculty of Education and Arts, University of Newcastle, New South Wales, Australia

J Strength Cond Res 29(4): 1113–1125, 2015

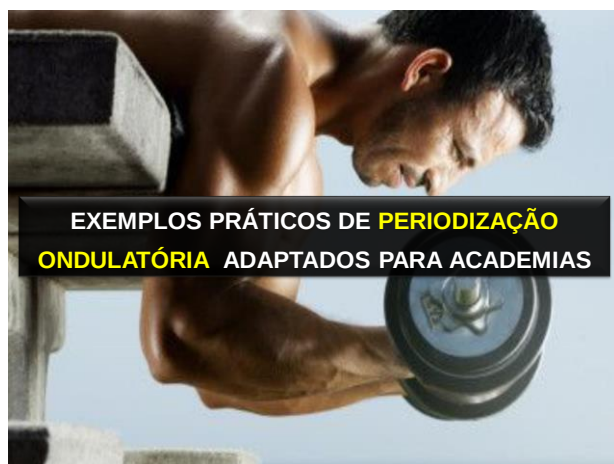
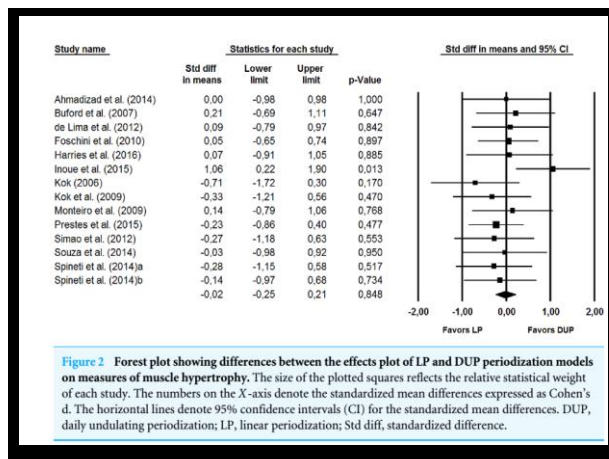
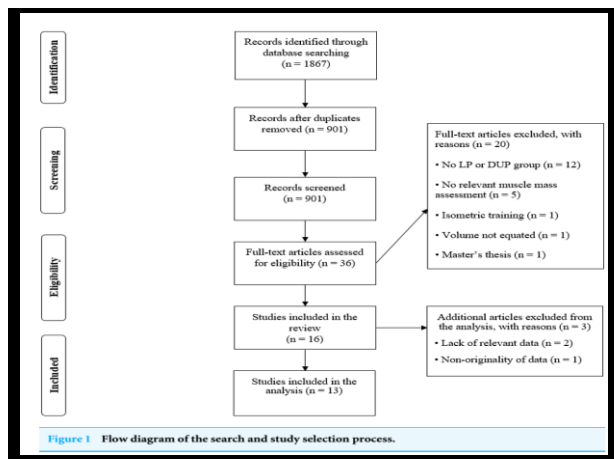


Effects of linear and daily undulating periodized resistance training programs on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis

Jozo Grgic¹, Pavle Mikulic¹, Hrvoje Podnar² and Zeljko Pedisic¹

¹Institute of Sport, Exercise and Active Living (ISEAL), Victoria University, Melbourne, Australia
²University of Zagreb, Faculty of Kinesiology, Zagreb, Croatia

How to cite this article: Grgic et al. (2017), Effects of linear and daily undulating periodized resistance training programs on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. PeerJ 5:e3695; DOI 10.7717/peerj.3695



PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA Frequência 3 x semana - A

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Semana 1	Treino A 4-6RM		Treino A 12-15RM		Treino A 8-10RM	
Semana 2	Treino A 4-6RM		Treino A 12-15RM		Treino A 8-10RM	
Semana 3	Treino A 4-6RM		Treino A 12-15RM		Treino A 8-10RM	

Periodização Ondulatória **DIÁRIA**

INTENSIDADE = (4-6RM); (12-15); (8-10)

PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA Frequência 3 x semana - A

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Semana 1	Treino A 12-15RM		Treino A 12-15RM		Treino A 12-15RM	
Semana 2	Treino A 4-6RM		Treino A 4-6RM		Treino A 4-6RM	
Semana 3	Treino A 8-10RM		Treino A 8-10RM		Treino A 8-10RM	

Periodização Ondulatória **SEMANAL**

INTENSIDADE = (4-6RM); (12-15); (8-10)

PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA Frequência 3x semana - A

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Semana 1	Treino A 6-8RM		Treino A 12-15RM		Treino A 8-10RM	
Semana 2	Treino A 6-8RM		Treino A 12-15RM		Treino A 8-10RM	
Semana 3	Treino A 6-8RM		Treino A 12-15RM		Treino A 8-10RM	

Periodização Ondulatória **DIÁRIA-PARCIAL**

INTENSIDADE = (6-8RM); (12-15); (8-10)

PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA

Frequência 3x semana - A – B – G

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
Semana 1	Treino A 4-6RM		Treino B 4-6RM		Treino G 8-10RM	
Semana 2	Treino A 8-10RM		Treino B 8-10RM		Treino G 12-15RM	
Semana 3	Treino A 12-15RM		Treino B 12-15RM		Treino G 4-6RM	

Periodização Ondulatória

DIÁRIA

INTENSIDADE = (4-6RM); (12-15); (8-10)

TABELA 29. Exemplo de um macrociclo de 12 meses para hipertrofia muscular com os mesociclos 1, 2, 3 e 4. Os modelos dos mesociclos 3 e 4 podem ser independentes dos mesociclos 1 e 2 e utilizados para indivíduos intermediários e avançados

MACROCICLO – HIPERTROFIA MUSCULAR																									
MESOCICLO 1 Resistência de força - Hipertrofia												MESOCICLO 2 Hipertrofia													
JANEIRO						FEBREIRO						MARÇO						ABRIL						JUNHO	
MICRO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
SÉRIES			1-3	1-3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	3-4	
RM	ADP	ADP	12-15	12-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15	10-12	10-12	8-12	8-12	8-12	8-12	8-10	8-10	8-10	8-10	6-10	6-10	6-10	8-10	
Modelo linear																									
MACROCICLO – HIPERTROFIA MUSCULAR (continuação)																									
MESOCICLO 3 Hipertrofia - Força máxima												MESOCICLO 4 Hipertrofia - Resistência de força - Força máxima													
JULHO						AGOSTO						SETEMBRO A DEZEMBRO													
MICRO	25	26	27	28	29	30	31	32	33 e 47															48	
SÉRIES	5x	4x	4x	3x	5x	4x	4x		Segunda Treino A 4x 8-10RM	Terça Treino B 4x 8-10RM	Quarta Treino C 4x 8-10RM	Quinta Treino A 3x 12-15RM	Sexta Treino B 3x 12-15RM	Sábado Treino C 3x 12-15RM									8-10		
									Segunda Treino A 5x 4-6RM	Terça Treino B 5x 4-6RM	Quarta Treino C 5x 4-6RM	Quinta Treino A 4x 8-10RM	Sexta Treino B 4x 8-10RM	Sábado Treino C 4x 8-10RM									8-10		
RM	4-6	8-10	10-12	12-15	4-6	8-10	10-12		Segunda Treino A 3x 12-15RM	Terça Treino B 3x 12-15RM	Quarta Treino C 3x 12-15RM	Quinta Treino A 5x 4-6RM	Sexta Treino B 5x 4-6RM	Sábado Treino C 5x 4-6RM									8-10		
MOD	Linear reversa											Ondulatório diário													

Prestes, J; Foschini, D. Periodização do TF para academias e treinamento personalizado. In: Prestes, J; Foschini, D; Marchetti, P; Charro, M. **Prescrição e Periodização do TF em academias**. São Paulo: Manole, 2010.

