



CATÁLOGO AULAS TRUST SPORTS - YOUTUBE

Perda de gordura e exercício, corrida, treinamento intervalado

Perda de Gordura e Exercício - Musculação / HIIT / Aeróbios – Mitos e verdades

Musculação, hipertrofia, biomecânica, periodização

Musculação 1 – Amplitude Funcional

Musculação 2 – Empunhaduras e afastamentos

Musculação 3 – Intensidade, volume e frequência

Musculação 4 – Grupos Musculares

Musculação 5 – Máquinas ou pesos Livres

Musculação 6 – Fadiga, repetições máximas, falha concêntrica

Nutrição

Nutrição esportiva – Mitos e verdades – Instituto Alimento

Manual Educativo – Nutrição – Instituto Alimento

Abacate, câncer de próstata, estética e nutrição esportiva – Instituto Alimento

Variedades

Sono – Otimizando resultados -

Alongamentos , aquecimento e flexibilidade – mitos e verdades



CATÁLOGO AULAS TRUST SPORTS - YOUTUBE

Lesões

Joelho 1 - condropatias - Medo do agachamento?

Joelho 2: Ligamentos - Prevenção e tratamento