

Sumário

	Índice de vídeos	15
Capítulo 1.	Dicas Especiais	21
Capítulo 2	Avaliações	27
Capítulo 3	Critérios utilizados para reproduzir a Avaliação dos Testes Físicos do TAF	31
Capítulo 4	Convocação para o TAF – Considerações Gerais.	35
Capítulo 5	Diferenças nos formatos do TAF dos concursos para Delegado de Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal, Agente e Escrivão da Polícia Federal e Delegado de Polícia Civil	37
Capítulo 6	Critérios de pontuação adotados para aprovação	39
Capítulo 7	Descrição geral das regras dos testes físicos do TAF	43
Capítulo 8	Testes, marcas e tentativas nos editais do concurso	65
Capítulo 9	Esclarecendo dúvidas	73

Capítulo 10	Periodização de treinamento físico na academia de musculação	81
Capítulo 11	Orientações especiais para o treinamento de barra fixa	99
Capítulo 12	Orientações especiais para treinamento de Corrida	103
Capítulo 13	Orientações especiais para o treinamento de Natação	109
Capítulo 14	Orientações de treinamento para os testes físicos exigidos no TAF	113
Capítulo 15	Cronograma mensal de treinamento físico.	125
Capítulo 16	Hábitos saudáveis, qualidade de vida e desempenho físico .	129
Capítulo 17	Riscos para a saúde dos maus hábitos alimentares	137
Capítulo 18	Hábitos prejudiciais à saúde que reduzem drasticamente o desempenho físico	141
Capítulo 19	Suplementação – considerações gerais	145
Capítulo 20	Período Pré-TAF. Considerações sobre as seis semanas que antecedem esta etapa.	149
Capítulo 21	Conteúdo motivacional.	155
	Referências bibliográficas.	159