

Sumário

Capítulo 1

7 Orientações Fundamentais para o TAF	17
---	----

Capítulo 2

As 4 Avaliações Essenciais Antes de Iniciar a Preparação	27
--	----

Capítulo 3

Dúvidas Comuns entre Candidatos ao TAF	35
--	----

Capítulo 4

Normas do Exame de Aptidão Física nas Carreiras Policiais (PF, PRF e PC) – Regras e Critérios de Avaliação	51
--	----

Capítulo 5

Periodização do Treinamento Físico na Musculação	95
--	----

Capítulo 6

Musculação Aplicada ao TAF.	105
-------------------------------------	-----

Capítulo 7

Orientações para o Treinamento Específico de cada Teste que compõe o TAF.	109
---	-----

Capítulo 8

Cronograma Mensal de Treinamento Físico.	135
--	-----

Capítulo 9

Hábitos de Vida e seu Impacto na Saúde e Desempenho Físico.	147
---	-----

Capítulo 10

Suplementação Alimentar – considerações gerais	161
--	-----

Capítulo 11

Período Pré-TAF	165
---------------------------	-----

Capítulo 12

Mentalidade do Vencedor	173
-----------------------------------	-----

Mensagem Final ao Candidato	179
---------------------------------------	-----

Referências Bibliográficas	181
--------------------------------------	-----