

SUMÁRIO

SOBRE ESTE TREINAMENTO 9

FASE 1 12

FASE 2 18

FASE 3 25

FASE 4 32

INTERLÚDIO: SÍNCOPES 44

FASE 5 47

FASE 6 54

FASE 7 59

FASE 8 65

FASE 9 70

FASE 10 78

FASE 11 84

FASE 12 88

FASE 13 91

FASE 14 96

FASE 15 99

SOBRE O AUTOR 101

REFERÊNCIAS 102