

# CHECK LIST - 1

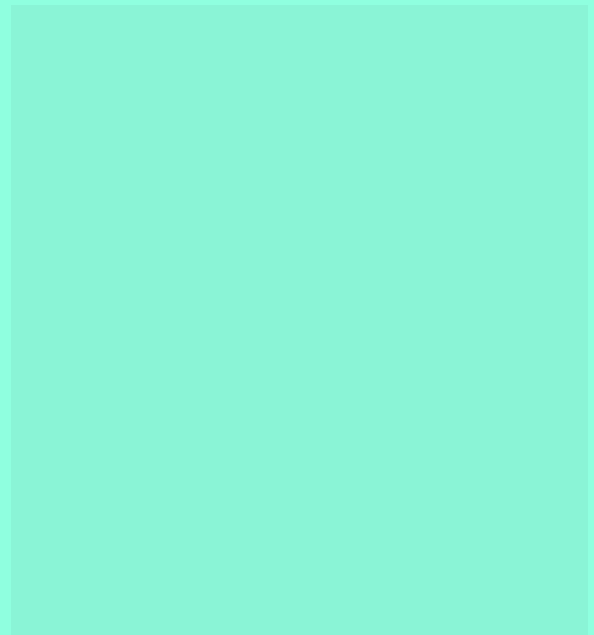
## TREINAMENTO DE ALTA PERFORMANCE

\* Consulte o Ebook Gratuito "Zere a Abertura" para preencher o check list

### EVITE:

- Efeito Baleiro
- Efeito Contorcionismo
- Efeito lo-lo
- Efeito Oba-Oba
- Fontes Duvidosas
- Explicações Vagas

### DESCREVA ABAIXO O SEU OBJETIVO COM O TREINO:



### FAÇA SUAS ANOTAÇÕES SOBRE A AULA ABAIXO:

