PÁGINA TÍTULO

**AUMENTO DA FLEXIBILIDADE COXO-FEMORAL POR INTERMÉDIO DO TREINAMENTO DE FORÇA UTILIZANDO O MÉTODO “PIRÂMIDE CRESCENTE”**

Autores:

Marco Antonio Uzunian1,,2, 3,\* (uzunian.ma@gmail.com)

Marcelo Luis Marquezi1,2 (mlmqz@usp.br)

Maurício Teodoro de Souza1 (mauricio.teodoro@unicid.edu.br)

Thiago Villa Lobos Mantovani3 (thiagovlm@hotmail.com)

1 Universidade Cidade de São Paulo (UNICID), São Paulo, Brasil

2 Laboratório de Fisiologia e Metabolismo Aplicados a Atividade Física (LAPEF), São Paulo, Brasil

3 ADC Clube Ericsson, São Paulo, Brasil

**\* Autor Correspondente**

Rua Cesário Galeno, 432/448 - Tatuapé, São Paulo/SP.

CEP: 03071-000

E-mail: uzunian.ma@gmail.com

Telefone: 2178-1212