

– IN CORPORE SANO –

"S"-CULTURA DEL CORPO

Bologna 17-18 febbraio 2018

– PROGRAMMA –

SABATO 17 FEBBRAIO 2018

IPERTROFIA

L'ipertrofia non è da considerare solo una ricerca estetica, può essere anche funzionale a molte prestazioni di forza; ma al di là di questo è una scienza che per essere applicata non può racchiudere improvvisazione ma traduzione pratica di seri concetti scientifici.



Marco Neri Fréd- | éric Delavier | Annalisa Ghirotti | Antonio Paoli | Luca Franzon | Mattia Ravagli

Le diverse morfologie e i loro effetti sull'allenamento e sulle patologie del bodybuilding

Frédéric Delavier

Tavola rotonda con Frédéric Delavier a domande / risposte con moderatore

**La via scientifica per l'ipertrofia.
"Fare, non fare: non esiste provare".**

Antonio Paoli

Ipertrafia al femminile: essere donna, atleta professionista e preparatrice di natural bodybuilding

Annalisa Ghirotti

La specializzazione muscolare: come ipertrofizzare un muscolo carente

Mattia Ravagli

Relazione fra forza e ipertrofia

Luca Franzon

Allenamento in multifrequenza o in monofrequenza settimanale?

Marco Neri

DOMENICA 18 FEBBRAIO 2018

DIMAGRIMENTO

Con la parola *dimagrimento* è sottinteso la diminuzione di massa grassa ed il mantenimento di quella magra. Concetto diffuso nel mondo del fitness ma più difficile per chi non pratica sport. In questo obiettivo si fondono capacità di gestire l'allenamento e di usare strategie alimentari.



Una speciale formula di "studio": 15 minuti di introduzione teorica seguiti da 45 minuti di lezione pratica per fornire facili ed efficaci strumenti di lavoro per personal trainer e istruttori di tutti i settori.

Viviana Fabozzi | Alexander Bertuccioli | Monica Scurti | Francesco Fiocchi | Davide Impallomeni | Cristian Farsetti

Perché alcune persone faticano a dimagrire?

Il triplo progressivo

Il pasto pre-workout

**Allenamento a circuito per soggetto androide:
Spot Reduction**

Dieta e dimagrimento: low carbo o low fat?

Fartlek System Training

3 metodi di allenamento a confronto; il risultato di una tesi sperimentale in Top Trainer

Interval training con recuperi attivi

Dimagrimento localizzato: possibile realizzarlo?

**Allenamento a circuito CFT nel bodyweight:
Metodo Estensivo Esaustivo**

Allenamento per dimagrimento maschile o femminile: ci sono differenze?

**Core Periferic System:
l'allenamento a circuito PHA a corpo libero realizzato attraverso metodologie AMRAP e COMPLEX**