



CONVEGNO

ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITÀ VS ALTA FREQUENZA

ADATTAMENTI ORMONALI E CELLULARI. STRATEGIE ALIMENTARI

BOLOGNA DOMENICA 28 OTTOBRE

PROGRAMMA

09.45	Presentazione
10.00-11.00	Quanto sforzo ci vuole per l'ipertrofia? Comprendere la psicobiologia dello sforzo e la sua manipolazione nel resistance training Prof. James Steele
11.05-12.05	Il ruolo dell'alimentazione nell'allenamento ad alta intensità Prof. Pierluigi Gargiulo
12.05-12.15	<i>Break</i>
12.15-13.15	L'esperienza di un campione su allenamenti di intensità o volume dott. Alex Zuccaro
13.15-14.30	<i>Pausa pranzo</i>
14.30-15.30	Ci sono differenze, a parità di tempo e sforzo, tra resistance training e cardio? L'allenamento per la resistenza può contribuire all'allenamento della forza / ipertrofia? Prof. James Steele
15.35-16.35	Modificazioni muscolari legate ad allenamenti ad alta intensità con uso di contrazioni eccentriche vs allenamenti convenzionali. Prof. Giuseppe Coratella
16.35-16.45	<i>Break</i>
16.45-17.45	Integrazione alimentare: ci sono evidenze su differenze integrative fra le due tipologie di allenamento? Dott. Marco Neri

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

