



# 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	<b>Quanto sforzo ci vuole per l'ipertrofia? Comprendere la psicobiologia dello sforzo e la sua manipolazione nel resistance training</b> Prof. James Steele
11.05-12.05	<b>Il ruolo dell'alimentazione nell'allenamento ad alta intensità</b> Prof. Pierluigi Gargiulo
12.05-12.15	<i>Break</i>
12.15-13.15	<b>L'esperienza di un campione su allenamenti di intensità o volume</b> Alex Zuccaro
13.15-14.30	PAUSA PRANZO
14.30-15.30	<b>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?</b> Prof. James Steele
15.35-16.35	<b>Modificazioni muscolari legate ad allenamenti ad alta intensità con uso di contrazioni eccentriche vs allenamenti convenzionali.</b> Prof. Giuseppe Coratella
16.35-16.45	<i>Break</i>
16.45-17.45	<b>Integrazione alimentare: ci sono evidenze su differenze integrative fra le due tipologie di allenamento?</b> Dott. Marco Neri

---

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

