

– IN CORPORE SANO –

CONVEGNO SULL'IPERTROFIA

Bologna, sabato 17 febbraio 2018

– P R O G R A M M A –

09.20 Presentazione

09.30-11.00 **Approccio sovietico all'ipertrofia. Una proposta multifrequenza.**
Dott. Fabio Zonin

11.10-12.30 **Il contributo della Biomeccanica per il potenziamento e l'ipertrofia muscolare.**
Dott. Alfredo Stecchi

12.30-13.30 Pausa pranzo

13.30-14.15 **Ipertrofia al femminile: essere donna, atleta professionista e preparatrice di natural bodybuilding.**
Dott.ssa Annalisa Ghirotti

14.15-15.15 **Fare, non fare: non esiste provare. La via scientifica per l'ipertrofia.**
Prof. Antonio Paoli

15.15-16.00 **La specializzazione muscolare: come ipertrofizzare un muscolo carente.**
Mattia Ravagli

16.00-16.45 **Relazione fra forza e ipertrofia.**
Dott. Luca Franzon

16.45-17.30 **Allenamento in multifrequenza o in monofrequenza settimanale?**
Dott. Marco Neri
