

– IN CORPORE SANO –

CONVENTION SUL DIMAGRIMENTO

Bologna, domenica 18 febbraio 2018

– P R O G R A M M A –

| | |
|-------------|--|
| 09.30-10.30 | LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli Perché alcune persone faticano a dimagrire? |
| | MASTERCLASS - Viviana Fabozzi Allenamento a circuito spot Reduction per soggetto androide |
| 10.40-11.40 | LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli Il pasto pre-workout |
| | MASTERCLASS - Monica Scurti KGT: Kardio Global Training |
| 11.50-12.50 | LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli Dieta e dimagrimento: low carb o low fat? |
| | MASTERCLASS - Davide Impallomeni Il triplo progressivo |
| 13.30-14.00 | LECTURE TEORICA - Cristian Farsetti 3 metodi di allenamenti a confronto; il risultato di una tesi sperimentale in Top Trainer |
| 14.10-15.10 | LECTURE TEORICA - Francesco Fiocchi Il Metodo Estensivo Esaustivo |
| | MASTERCLASS - Francesco Fiocchi L'allenamento a circuito CFT nel bodyweight |
| 15.20-16.20 | LECTURE TEORICA - Viviana Fabozzi Per il dimagrimento meglio aumentare volume o intensità dell'allenamento? |
| | MASTERCLASS - Davide Impallomeni e Monica Scurti Interval training con recuperi attivi |
| 16.30-17.30 | LECTURE TEORICA - Francesco Fiocchi Dimagrimento localizzato: possibile realizzarlo? |
| | MASTERCLASS - Francesco Fiocchi e Viviana Fabozzi Core Periferic System: circuito PHA a corpo libero realizzato attraverso le metodologie AMRAP e COMPLEX |
