

**IN CORPORE SANO**

**CONVEGNO**  
**DALLA FORZA ALL'IPERTROFIA**

BOLOGNA 15 FEBBRAIO 2020

---

**PROGRAMMA**

---

09.50-10.00 *Introduzione*

---

10.00-11.15 **In principio era la forza**  
LUCA FRANZON

---

11.15-12.30 **Forza e Ipertrofia al femminile. Quali le differenze? Proposte tratte dall'esperienza agonistica**  
**Allenamento alta intensità? Quali i presupposti? Una proposta pratica**  
DANIELA PADOVAN E STEFANO TRAVAGLINI

---

12.30-12.45 DOMANDE

---

12.45-13.45 Pausa pranzo

---

13.45-15.00 **Dimmi che fibra sei e ti di dirò come allenarti**  
FABIO ZONIN

---

15.00-16.15 **Contrazione isometrica: forza e ipertrofia? Analisi e proposte**  
MARIO CIVALLERI

---

16.15-17.15 **Non dimentichiamo il passato e gli allenamenti Old Style**  
MARCO NERI

---

17.15-17.30 DOMANDE E CONCLUSIONI

---

*N.B. Il programma può subire variazioni*