

IN CORPORE SANO

CONVEGNO DALLA FORZA ALL'IPERTROFIA

BOLOGNA 15 FEBBRAIO 2020

PROGRAMMA

09.50-10.00	<i>Introduzione</i>
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 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