

# XXL *convention*

## PROGRAMMA **CONVEGNO**

Un approccio integrale al training in palestra  
*Miscelando passato e presente nascono le innovative proposte e  
schemi di allenamento del futuro*

### SABATO

10.00 dott. FABIO ZONIN

11.00 **Programmazione dell'allenamento della forza per atleti ed amatori**

11.00 dott. MARCO NERI

12.00 **Monofrequenza e multifrequenza. Proposte allenanti**

12.00 dott. FRANCESCO FIOCCHI

13.00 **Body Weight: possibilità di integrare protocolli base a corpo libero all'interno di schede in sala pesi**

13.00 PAUSA PRANZO

14.15

14.15 dott. MARCO NERI

15.15 **Paleodiet fra mito e realtà**

15.15 dott. FABIO ZONIN

16.15 **Power BodyBuilding: un approccio salutare all'ipertrofia "funzionale" basato sul movimento, la forza e la flessibilità**

16.15 dott. FRANCESCO CURRÒ

17.15 **L'importanza della programmazione per ottenere dei risultati. Proposte base per impostare una preparazione scientifica**

*N.B. Il programma può subire variazioni*