

STAGE IPERTROFIA MOLINELLA
PALESTRA AZZURRA

ORE _____

- Registrazione iscritti e consegna materiale

ORE _____

- Cos'è l'ipertrofia;
- Come si ottiene l'ipertrofia;
- Conoscere la muscolatura e le fibre muscolari per capire come avviene l'aumento delle loro dimensioni;

ORE _____

PAUSA

ORE _____

- Le tecniche di utilizzo per l'aumento dell'ipertrofia;
- Le programmazioni metodologiche da rispettare per ottenere un'ipertrofia costante e duratura nel tempo;

ORE _____

- Gli allenamenti e i frazionamenti dei gruppi muscolari per l'ipertrofia;

ORE _____

- I programmi di allenamento per:
 - Hard gainer;
 - Endomorfi – brevilinei;
 - Ectomorfi - longilinei;
 - L' ipertrofia al femminile: è possibile unire mantenere eleganza – femminilità con la bonificazione/ipetrofica nello stesso momento?