



## Sviluppo della massa muscolare e metodiche d'allenamento corso online

Online, Domenica 23 ottobre 2022

Il massimo incremento della massa muscolare con metodi naturali è un obiettivo raggiunto ricorrendo a particolari metodiche e tecniche che consentono di razionalizzare al massimo la preparazione, cercando di evitare tutte quelle insidie che inevitabilmente comprometterebbero i risultati. Lo stage si prefigge di analizzare tutti i presupposti che sottendono lo sviluppo della massa muscolare, esaminando le metodiche più efficienti per l'ottimizzazione del risultato.

**Struttura del corso:** 6 ore di formazione a distanza suddivise in due moduli di 3 ore ciascuno tramite piattaforma Skype o Zoom.

**Orari:** dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

**Docente:**

**D.Sorarù** - esperto in teoria dell'allenamento e biomeccanica degli esercizi.

**Programma:**

- Lo stimolo allenante in palestra.
- La predisposizione genetica.
- I fattori condizionanti.
- L'allenamento del body builder.
- La tecnica culturistica.
- La programmazione.
- La ciclizzazione dell'intensità.
- La ciclizzazione dell'allenamento.
- Le diverse forme di frazionamento.
- Le tecniche ad alta intensità.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione allo stage è di € 118,00 per le iscrizioni effettuate entro il 7 ottobre, dopo il termine la quota è di € 146,00.

**La quota comprende:** accesso all'aula virtuale, dispensa del corso ed attestato di partecipazione.

**Aggiungi il corso correlato:** aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di € 205,00 (anziché € 236,00) entro il primo termine e di € 237,00 (anziché € 292,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

**Sconti:** agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.

**Speciale online:** l'iscrizione contestuale a 3 corsi online comporta una riduzione del 10% sulle quote di partecipazione previste (promozione non cumulabile con altre riduzioni in corso).