

TROFISMO ED IPERTROFISMO MUSCOLARE

COSTRUZIONE MUSCOLARE INTELLIGENTE

OARI: 9.30-18.30

DURATA EFFETTIVA DELLE LEZIONI: 7h30m

Presentazione

L'allenamento orientato all'aumento della massa muscolare è oggi un argomento di grande interesse. Quest'area della scienza dell'allenamento è oggi studiata a livello internazionale da illustri ricercatori. Per molto tempo, forse troppo, le metodologie specifiche di allenamento sono state empiriche e frutto di una grande superficialità culturale. Oggi, grazie all'incontro tra le esperienze maturate in questi ultimi 30 anni e la moderna ricerca scientifica applicata, si è in grado di interpretare e trattare il problema in maniera rigorosa ed efficace. Le moderne conoscenze ci consentono di scegliere razionalmente e di individualizzare i protocolli in funzione della tipologia morfo-funzionale dell'atleta e dei suoi obiettivi.

Aspettative culturali e professionali

Verranno acquisite informazioni e competenze, moderne e rigorose, per programmare un allenamento orientato al trofismo e ipertrofismo muscolare basato su metodologie innovative che abbattano i falsi miti e proiettano verso un futuro sempre più basato sulla scienza applicata all'allenamento. Particolare attenzione verrà prestata alle tecniche di seconda generazione, molte delle quali sono frutto dei progetti di ricerca ELAV, alla dinamica di esecuzione degli esercizi e alle moderne scelte per la costruzione del programma di allenamento.

Programma

TEORIA: novità scientifiche internazionali sui meccanismi molecolari e fisiologi del trofismo ed ipertrofismo muscolare, biomeccanica dell'ipertrofia, l'ipertrofia funzionale, quando è corretto perseguire l'ipertrofia, moderne basi metodologiche dell'allenamento per il trofismo e l'ipertrofismo muscolare, mezzi e metodi per lo sviluppo della massa muscolare di prima seconda e terza generazione, teoria e metodologia di programmazione per l'allenamento di costruzione muscolare, il controllo dell'allenamento per lo sviluppo muscolare, creazione in diretta di un programma annuale per l'ipertrofia muscolare (case report) di prima e seconda generazione. **PRATICA:** prova pratica della corretta dinamica di esercizio con l'ausilio di strumentazioni elettroniche.

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE PICCOLE VARIAZIONI.

Docenti

[Docenti ELAV.](#)

Rivolto a

Studenti o laureati in scienze motorie e per gli allenatori ed istruttori dei settori del fitness e dello sport. Gli argomenti verranno trattati solo ad un livello specialistico e per questo motivo, consigliamo a tutti gli interessati di disporre di un sufficiente bagaglio culturale di base al fine di evitare incomprensioni nelle tematiche trattate.

Cosa rilascia

Attestato di partecipazione, crediti formativi per i percorsi professionali ELAV.

Valido per i masters specialistici ELAV

Fitness Specialist	si
Anti Aging Specialist	no
Athletic Trainer Specialist	no
Sport and Fitness Nutrition Specialist	no
Sport and Fitness Rehabilitation Specialist	no
Sport and Fitness Postural Specialist	no

Quota di partecipazione (IVA inclusa)

Entro 10 giorni dalla data del corso	Entro le ore 13.00 del giorno precedente	In sede corso
139,00€	159,00€	199,00€

ACQUISTA PIÙ CORSI E RISPARMIA

La quota comprende

Kit congressuale, attestato di partecipazione, accesso riservato on-line al materiale didattico consultabile elettronicamente.

[ISCRIVITI ORA](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CALENDARIO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEL CATALOGO CORSI](#)

[VAI ALLA PAGINA DEI MASTERS PER LA CERTIFICAZIONE SPECIALIST](#)