



Seminario

## MUSCLE CONTEST

Le basi scientifiche per la preparazione agonistica nel body building

- Off-season e relativo macrociclo
- Il contributo dell'ipertrofia e quello della miogenesi
- Le 16 settimane pregara: dieta e allenamento
- Il monitoraggio della composizione corporea
- La settimana pregara: dieta e allenamento
- Ricarica dei carboidrati
- Saper calcolare il glicogeno per sapere quanti carboidrati introdurre
- Quanta acqua?
- Sodio e Aldosterone
- Cardio sì, cardio no
- Errori più comuni
- Burn-out e Jump-start
- Integrazione per l'atleta agonista

Sede dell'evento: FITNESS POINT – Via Roma, 41 – S. Giovanni in Fiore (CS)

Info e iscrizioni: Domenico Talarico 329 54 46 [d.talarico@inwind.it](mailto:d.talarico@inwind.it)