

# FRONTAL LESSON



[www.musolino.jimdo.com](http://www.musolino.jimdo.com)

## I MODULO

### **SUPPLEMENTS – Integratori alimentari e loro utilizzo nello sport e nella pratica clinica**

Analisi dei principali integratori alimentari  
Supplementazione per l'attività sportiva  
Supplementazione per la crescita muscolare  
Supplementazione per il dimagrimento  
Supplementazione in casi di patologie

## II MODULO

### **TRAINING – Costruzione schede di allenamento**

Cosa c'è nella cellula muscolare?  
Ipertrofia e miogenesi  
Come allenare un principiante e come allenare un avanzato  
Strutturazione di un macrociclo annuale  
Analisi dei più efficaci sistemi di allenamento  
Epoc e dimagrimento  
Universo femminile