

Sviluppo della massa muscolare e metodiche d'allenamento
corso online

Online, Domenica 25 ottobre 2026

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. Il corso 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, in live streaming, suddivise in due moduli di 3 ore ciascuno tramite Zoom o altra piattaforma digitale.

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 **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 9 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

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 **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).

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).