

# CORSO MUSCOLAZIONE

SABATO 2 E DOMENICA 3  
APRILE 2016

Hotel SB Padova, Sala Giove  
Via San Marco, 11/A - Padova  
(a pochi metri dal casello A4-Padova Est)



## PROGRAMMA

### SABATO 2 APRILE

#### PRIMA PARTE:

09.30 – 12.30 (coffee break ore 11.00)

A cura del Dr. Filippo Ongaro

#### IL METABOLISMO

- Metabolismo energetico e attività fisica
- Anabolismo e catabolismo
- Risposta ormonale all'attività fisica
- Adattamento molecolare all'attività fisica
- Sintesi proteica
- Timing della nutrizione
- Stimolo, recupero, crescita
- Sonno e recupero muscolare

PRANZO: 13.00 – 14.30

#### SECONDA PARTE:

14.30 – 18.00 (coffee break ore 16.00)

A cura del Dr. Filippo Ongaro

#### NUTRIZIONE PER IL FITNESS

- Ruolo dei macronutrienti
- Calorie e macronutrienti per i diversi obiettivi da raggiungere (aumento della massa muscolare, definizione, ecc.)
- Scarico e ricarica dei carboidrati
- Schemi alimentari tipo

#### SUPPLEMENTAZIONE ALIMENTARE PER IL FITNESS

- Ruolo della supplementazione
- Integratori proteici: tipologia, effetti, utilizzi
- Aminoacidi
- Carboidrati
- Altri integratori per la sintesi proteica
- Termogenici

## PROGRAMMA

### DOMENICA 3 APRILE

#### PRIMA PARTE:

09.30 – 12.30 (coffee break ore 11.00)

A cura del Dr. Filippo Ongaro

#### METODOLOGIE D'ALLENAMENTO

- Volume, intensità, frequenza
- Periodizzazione e split
- Allenamento finalizzato agli obiettivi
- Pesi liberi e macchine
- Dal bodybuilding al crossfit
- Dall'heavy duty all'elevato volume
- Heart rate variability e altri metodi di monitoraggio della risposta all'allenamento

PRANZO: 13.00 – 14.00

#### SECONDA PARTE:

14.00 – 16.30 / 17.00

A cura di Franco Bertoli, Mental Coach

#### ESSERE CON-CENTRATI NELLO SVILUPPO ARMONICO DEL CORPO

- Il Corpo è potenziale puro-energetico
- Tutte le parti del Corpo sono intimamente interconnesse
- La spiritualità del Corpo
- La forma fisica da raggiungere è un equilibrio sublime di Mente/Corpo

CHIUSURA LAVORI 16.30 – 17.00