

## Corso Istruttore Body Building – II livello

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Body Building – II livello alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-body-building-2-livello.html>.

### Programma del corso:

- ✓ La periodizzazione annuale nel body building
- ✓ Il problema dell'overtraining negli atleti
- ✓ Rassegna di oltre 50 tecniche di allenamento con sovraccarichi
- ✓ Parte pratica: la costruzione dei vari mesocicli di allenamento
- ✓ Allenamento con sovraccarichi indicato per donne, bambini e anziani
- ✓ Ormoni ed allenamento con sovraccarichi
- ✓ Doms
- ✓ Stretching ed allenamento con sovraccarichi: un'analisi critica
- ✓ Alimentazione e body building
- ✓ Integrazione e body building
- ✓ L'integrazione per i vari mesocicli di lavoro
- ✓ Il problema del doping nel body building