

L'allenamento nella donna: dalla realtà ai falsi miti.

Dott. Andrea Di Blasio - andiblasio@gmail.com

Differenze anatomo-funzionali tra l'uomo e la donna (1 lezione)

Metabolismo: fatti, miti, misteri ed errori (1 lezione)

L'allenamento di forza per la perdita di peso (1 lezione)

L'allenamento di forza per la donna dall'età fertile alla post-menopausa: elementi teorici e principi di programmazione (2 lezioni)

L'allenamento cardio e l'integrazione tra allenamento di forza ed allenamento cardio (1 lezione)

L'allenamento "a soglia" (1 lezione)

Lezione pratica

Testi: dispense fornite a lezione