



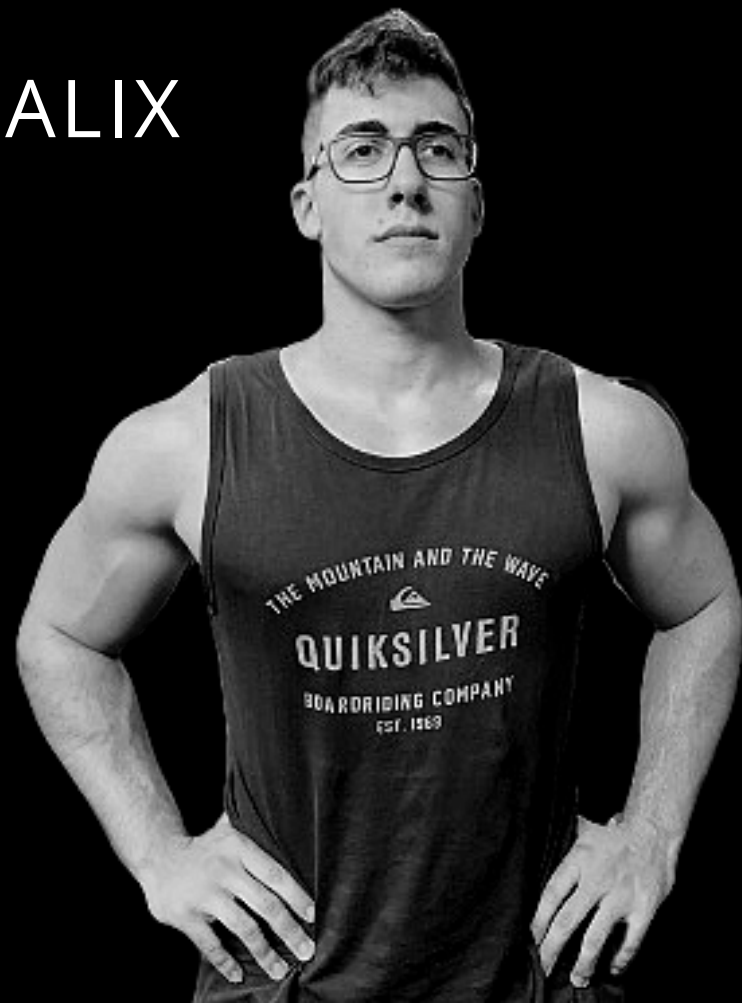
INNOVA

ACADEMY

AULA VIRTUAL

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PARA LAS GANANCIAS DE MASA MUSCULAR

CON CARLOS ALIX



DESCRIPCIÓN

¿Una vez se tiene clara la base del conocimiento (ver webinar La base del entrenamiento de fuerza para hipertrofia), para llevar a otro nivel las ganancias de masa muscular a través del entrenamiento debemos saber cómo se realiza una programación del entrenamiento óptima y que esté basada en la evidencia científica para alcanzar este fin. En este webinar se tratarán los pasos desde el inicio de la programación hasta el control del entrenamiento.

Con Carlos Alix

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).

Máster Oficial en Rendimiento Físico y Deportivo (Universidad Pablo de Olavide) (en progreso).

Entrenador personal certificado por la NSCA.

Docente en plataformas de formación relacionadas con entrenamiento.

Investigador con artículos publicados en revistas científicas.





DIRIGIDO A PROFESIONALES

DURACIÓN: **140 MINUTOS.**

PRECIO: **24,95€**

INNOVAONLINEACADEMY.ES