



**INNOVA**

ACADEMY

AULA VIRTUAL

# LA BASE DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA HIPERTROFIA

WEBINAR CON CARLOS ALIX

---



## DESCRIPCIÓN

La base nos dará la gran mayoría de los resultados que obtengamos, por ello, en este webinar se pondrá de manifiesto qué supone cada variable de entrenamiento y qué es la carga total. Además, se analizará qué es realmente la hipertrofia y la fuerza, y los errores más comunes a evitar cuando se entrena con el fin de ganar masa muscular.

## 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.



# **DISPONIBLE DESDE EL 3 DE JUNIO**

**DIRIGIDO A PROFESIONALES Y PÚBLICO GENERAL**

**DURACIÓN: 120 MINUTOS APROX.**

**PRECIO FINAL: 19,95€**

**INCLUYE ACCESO AL WEBINAR DURANTE 1 AÑO**

**INNOVAONLINEACADEMY.ES**