

INNOVA
ACADEMY

AULA VIRTUAL

FUNDAMENTOS FISIOLÓGICOS DE LA PROGRAMACIÓN PARA HIPERTROFIA

CON CARLOS ALIX



DESCRIPCIÓN

El entrenamiento debe programarse correctamente para alcanzar los resultados deseados, y esta programación va a depender del funcionamiento de nuestro cuerpo. Si queremos ganar masa muscular debemos saber cómo se produce este proceso y cómo funciona nuestro cuerpo cuando entrenamos. En este webinar aprenderás cómo se debe manejar y dosificar la fatiga inducida con el entrenamiento y en qué consiste ésta.

CON CARLOS ALIX

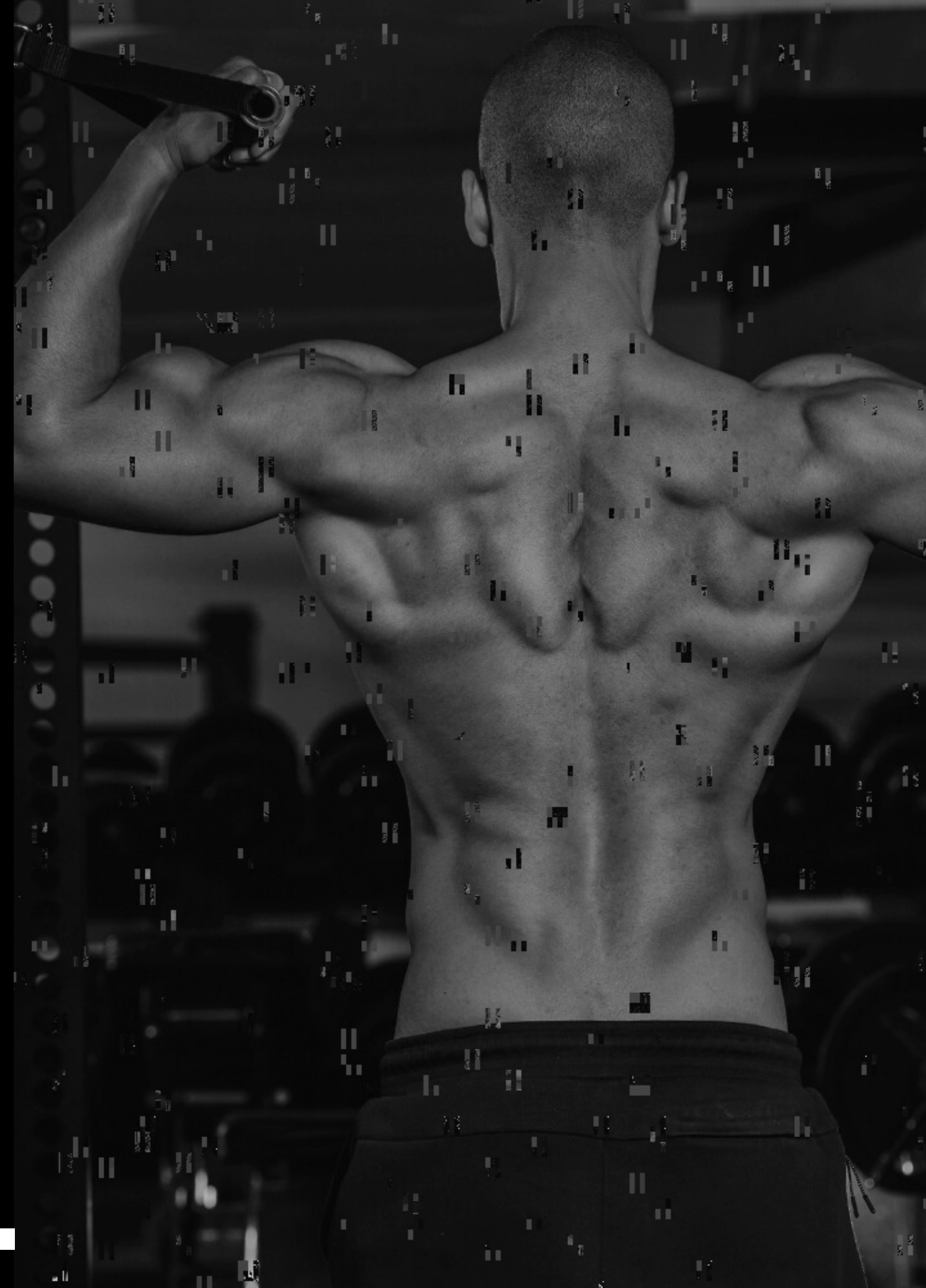
Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UCAM).

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: 108 MINUTOS

PRECIO: 19,95€

[INNOVAONLINEACADEMY.ES](https://www.innovaonlineacademy.es)