

INNOVA
ACADEMY

AULA VIRTUAL

**OPTIMIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ORIENTADO A
LA GANANCIA DE MASA MUSCULAR EN LA MUJER**

CON GIANCARLO CALDERÓN



DESCRIPCIÓN

En este webinar abordaremos cómo optimizar la ganancia de masa muscular en la mujer y se tratarán temas clave como la optimización de las variables del entrenamiento y las diferencias entre hombres y mujeres en lo que respecta a la ganancia de masa muscular, a la fatiga y a la recuperación

CON GIANCARLO CALDERÓN

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Entrenador personal certificado por la NSCA

.Máster de Alto Rendimiento Deportivo (UCAM) (en progreso).



DIRIGIDO A PÚBLICO GENERAL Y PROFESIONALES

DURACIÓN: **80 MINUTOS**

PRECIO: **12,95€**

INNOVAONLINEACADEMY.ES