

ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE PER LA DEFINIZIONE MUSCOLARE - dott. Francesco Crisci

I PRINCIPALI METODI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA FORZA MASSIMA

- Tipi di Forza
- Aspetti metodologici generali
- Metodi tradizionali di allenamento

METODO DEI CARICHI RIPETUTI

METODO DEI CARICHI MASSIMALI

METODO DEL 5X5

METODO PIRAMIDALE

- Metodi integrativi di allenamento
- Metodo dei carichi dinamici
- Metodo a Contrasto

LA FASE DI CUTTING SECONDO ME

1. Storia: evoluzione nel tempo del body building
 - L'evoluzione del bodybuilding nel tempo: da sandow a big ramy
 - Allenamento e nutrizione prima e dopo la diffusione del doping
2. Il bodybuilding moderno
 - Aesthetics: filosofia e canoni
 - Le categorie "estetiche"
3. La mia storia sportiva e professionale
4. La scienza del dimagrimento
 - Vie metaboliche: glicolisi, ciclo di krebs e beta ossidazione
 - Regolazione dell'attività della pdh e della cpt
 - Contributo relativo alle fonti energetiche durante l'attività fisica
 - Controllo ormonale della lipolisi
 - Differenze legate al sesso e all'età
5. Strategie nutrizionali e di allenamento
 - Setting proteico, lipidico e glucidico
 - Introito idro-salino
 - Timing e numero di pasti
 - Parametri allenanti: volume, intensità, densità
 - Concetto di rpe/buffer
 - Esempi di allenamento in cut
6. Qualche esempio pratico di ricomposizione corporea