

Innowacyjne metody i techniki treningowe

Prowadzący: Robert Piotrkowicz - trener, zawodnik IFBB Pro.

Konstruowanie zaawansowanych planów treningowych dostosowanych do celu jaki chcemy osiągnąć i indywidualnych predyspozycji genetycznych.

Sposoby poprawy dysproporcji w rozwoju sylwetki, praca nad słabszymi grupami mięśniowymi.

Najefektywniejsze techniki i ćwiczenia w rozwoju poszczególnych grup mięśniowych.

Praktyczne wykorzystanie w treningu siłowym i kulturystycznym różnych akcesoriów treningowych (demonstracja użycia w wybranych ćwiczeniach), tj.: gumy oporowe terra bands, specjalne uchwyty, podkładki-wałki.

Profesjonalna suplementacja przyspieszająca osiągnięcie wyznaczonych celów.

Duże ciężary, intensywność, technika ćwiczeń, różnorodność ćwiczeń i treningów, ilość ćwiczeń, serii, powtórzeń - które czynniki odgrywają największą rolę w rozwoju i poprawie sylwetki.