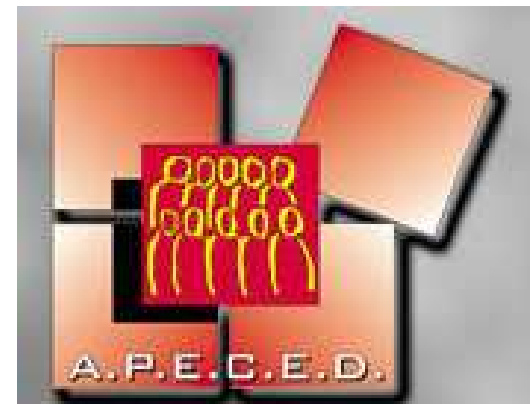


SEMINARIO de PREPARACIÓN de COMPETICIÓN 2013

APECED

Profesor Mintxo Lasasa



Seminario Preparación de Competición

- SABADO

1. **Valoración del cliente.**

Composición corporal- analíticas...
Ajuste a categoría de competición
idónea.

2. **Técnicas de entrenamiento avanzadas.**

Según diferentes objetivos y fases:
Tamaño, definición, tonificación.

3. **Planificación del entrenamiento de competición.**

Para diferentes objetivos:
BB, BF, Men's, Bikini.

- DOMINGO

1. **Planificación de la dieta de competición.**

Diferentes situaciones según
biotipos corporales.

2. **Suplementos** para aumento de masa muscular y pérdida de peso.

Últimos avances en 2013.

3. **Ayudas ergogénicas dopantes (2).** Información científica y efectos secundarios.

Dopaje habitual en competición.