



TALLER ONLINE

¿Cómo aumentar tu masa muscular?



Jueves 7 de marzo

De 12.00 a 12.45 h.



¿Qué aspectos tienes que tener en cuenta en tu entrenamiento con un objetivo de hipertrofia? Veremos diferentes tipos de distribuciones en función de la frecuencia semanal, con el objetivo de que puedas adaptarlas a tu contexto y puedas aumentar tu masa muscular de forma definitiva. Además te explicaremos las mejores estrategias desde el punto de vista nutricional, para conseguir tu objetivo de la forma más efectiva.

Apúntate

Recuerda que para la correcta visualización de los talleres es imprescindible una conexión a internet estable y de buena calidad.