



PROTOCOLLO DI INCREMENTO DEL VOLUME NELLE TRAZIONI

APPLICABILE A TUTTI E TRE I TIPI DI TRAZIONI: PRESA PRONA-PRESA SUPINA-PRESA NEUTRA

LIVELLO 1 - PRINCIPIANTE - *Soggetti che effettuano almeno 4 trazioni a presa prona*

PROTOCOLLO DA INSERIRE IN UN MESOCICLO CHE VA DA 4 A 8 SETTIMANE

FREQUENZA: 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI

DURATA: 30'

TEST INIZIALE: Numero massimo di trazioni effettuate (Es: 6)

PROTOCOLLO: Nei 30' effettuare serie da un numero pari alla metà di quello raggiunto nel test iniziale separate da un recupero che va dai 30 sec a 1minuto...e così via fino a 30'.

Arriveremo verso le ultime serie ad effettuare una sola ripetizione