



PROTOCOLLO DI INCREMENTO DELLA FORZA NELLE TRAZIONI

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

LIVELLO 2 - INTERMEDIO - Soggetti che effettuano almeno 10 trazioni a presa prona

DESCRIZIONE: Il Protocollo prevede 3 periodi, di 3 settimane ognuno, 1 allenamento settimanale (quindi può essere integrato con altri 2 protocolli, ad esempio uno per un'esercitazione di spinta come i piegamenti e uno per gli arti inferiori come lo squat)

1° PERIODO (3 SETTIMANE)				2° PERIODO (3 SETTIMANE)				3° PERIODO (3 SETTIMANE)			
5 x 5 REC 2'				PIRAMIDALE:				1RM 100%			
L'obiettivo è 25 rip. Passare al periodo successivo quando si raggiunge il 5 x 5 completo, quindi, se necessario, il periodo 1 può durare anche di più.				5 X 5-4-3-2-1 RIP				6 X 1RIP			
				REC 2',5 Alla prima serie partire dal carico del 1° periodo e incrementarlo del 5% per ogni serie				REC 3'			
	1° ALLE NAMEN TO RIP	2° ALLE NAMEN TO RIP	3° ALLE NAMEN TO RIP		1° ALLE NAMEN TO CARICO	2° ALLE NAMEN TO CARICO	3° ALLE NAMEN TO CARICO		1° ALLE NAMEN TO CARICO	2° ALLE NAMEN TO CARICO	3° ALLE NAMEN TO CARICO
1				1				1			
2				2				2			
3				3				3			
4				4				4			
5				5				5			

