



Sito web <https://www.lorenzomortaruolopt.com/>

PROTOCOLLO PER L'INCREMENTO DI VOLUME DEI DIP PARALLELE

APPLICABILE A TUTTI I TIPI DI DIP: SCEGLI L'ESERCIZIO PIÙ ADATTO AL TUO LIVELLO E AL SETTORE MUSCOLARE CHE VUOI ALLENARE!

- DIP PARALLELE IN VERTICALE (TRICIPITI) LIVELLO AVANZATO



- DIP PARALLELE INCLINATI IN AVANTI (PETTO E TRICIPITI) LIVELLO AVANZATO



- DIP DIETRO SU APPOGGIO CON GAMBE SOLLEVATE LIVELLO AVANZATO INTERMEDIO



- DIP DIETRO SU APPOGGIO CON GAMBE A TERRA LIVELLO PRINCIPIANTE



- DIP DIETRO SU APPOGGIO CON GAMBE A TERRA PIEGATE LIVELLO PRINCIPIANTE FACILITATO



PROTOCOLLO

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

FREQUENZA: 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI

DURATA: 30'

TEST INIZIALE: Numero massimo di spinte effettuate (Es: 20)

PROTOCOLLO: Nei 30' effettuare serie da un numero pari alla metà di quello raggiunto nel test iniziale (Es: 10) 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

CONTATTI

Instagram: <https://instagram.com/lorenzomortaruolopt?igshid=1qxf17vaqqoij>

Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/lorenzomortaruolopersonaltrainer/>

YouTube: <https://m.youtube.com/channel/UCGH58xTDs5HhH2UuA7WFxpA>

Sito web <https://www.lorenzomortaruolopt.com/>

