



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

PROTOCOLLO DI INCREMENTO DEL VOLUME NEI PIEGAMENTI

APPLICABILE A TUTTI I TIPI DI PIEGAMENTI: PRESA LARGA-PRESA STRETTA-
CON PIEDI SOLLEVATI-CON MANI SU APPOGGIO-PUSH-UP ADATTATI (CON
GINOCCHIA A TERRA) ECC. SCEGLI L'ESERCIZIO PIÙ ADATTO AL TUO LIVELLO E
AL SETTORE MUSCOLARE CHE VUOI ALLENARE!

• LIVELLO 1 PRINCIPIANTE

✓ GINOCCHIA A TERRA



• LIVELLO 2 INTERMEDIO

✓ PIEGAMENTI CON MANI SU PANCA (PETTO PARTE ALTA)



✓ V PUSH-UP (SPALLE)



• LIVELLO 3 AVANZATO

✓ PIEGAMENTI CLASSICI (PETTO-SPALLE-TRICIPITI)





✓ **PIEGAMENTI PRESA STRETTA (TRICIPITI)**

NOTA: ESISTONO TANTISSIME ALTRE VARIANTI DA SCEGLIERE IN FUNZIONE DELL'AREA MUSCOLARE INTERESSATA E DAL LIVELLO DI PARTENZA!

PROTOCOLLO

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

FREQUENZA: 3 ALLENAMENTI SETTIMANALI

DURATA: 30'

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

PROTOCOLLO: Nei 30' effettuare serie da un numero pari alla metà di quello raggiunto nel test iniziale (Es: 3) 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

BISOGNA PRENDERE NOTA DEL TOTALE DI PIEGAMENTI EFFETTUATI

VEDRAI QUANTO SARA' STIMOLANTE VEDERE IL NUMERO CHE CRESCE PROGRESSIVAMENTE!

BUON ALLENAMENTO!

CONTATTI

Instagram: <https://instagram.com/lorenzomortaruolopt?igshid=1qxfl7vaqgoij>

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

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

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