

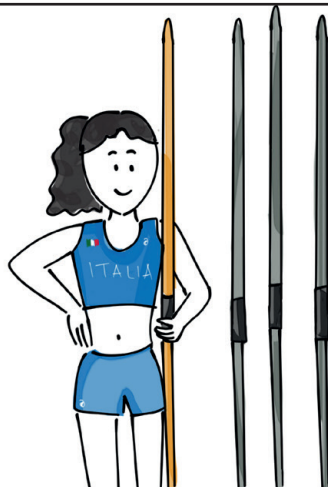
SVILUPPARE LA FORZA MASSIMA, PER ESEMPIO
CON LAVORI PIRAMIDALI...



...AUMENTANDO
IL CARICO
E DIMINUENDO
LE SERIE.



UTILIZZARE
IL PROPRIO
ATTREZZO
PERSONALE.



⇒ IGIENIZZARE SEMPRE ⇐
GLI ATTREZZI



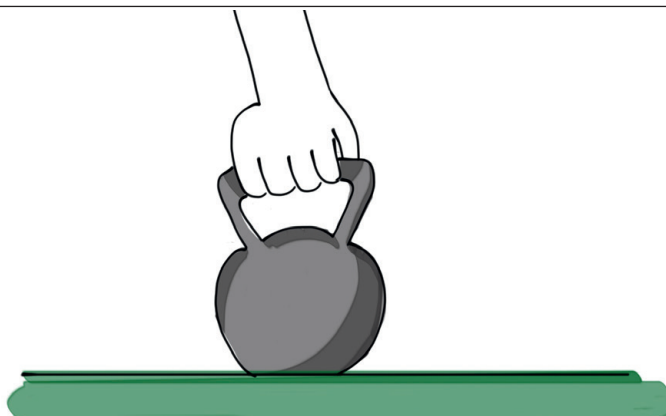
PER LA FORZA SPECIALE DARE STABILITA' AL GESTO...



...ALTERNANDO
ATTREZZI LEGGERI,
STANDARD E PESANTI.



NEL PERIODO PREPARATORIO FARE LAVORI IN
SERIE CON TEMPI BREVI ED ATTREZZI AUSILIARI.



NEL PERIODO
AGONISTICO USARE
MAGGIORMENTE
ATTREZZI DI PESO
STANDARD.

