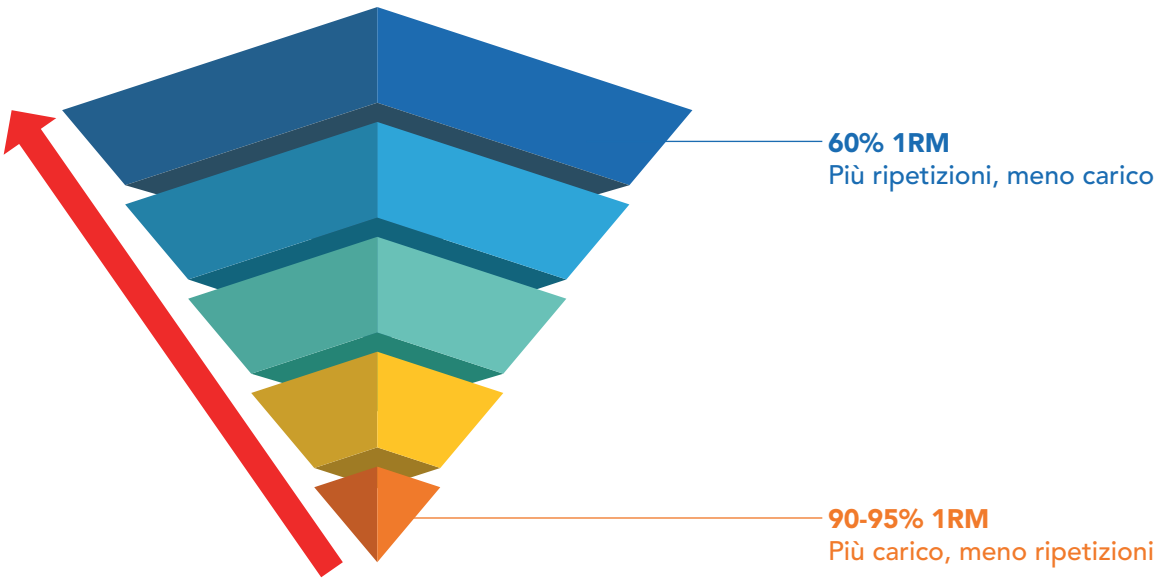
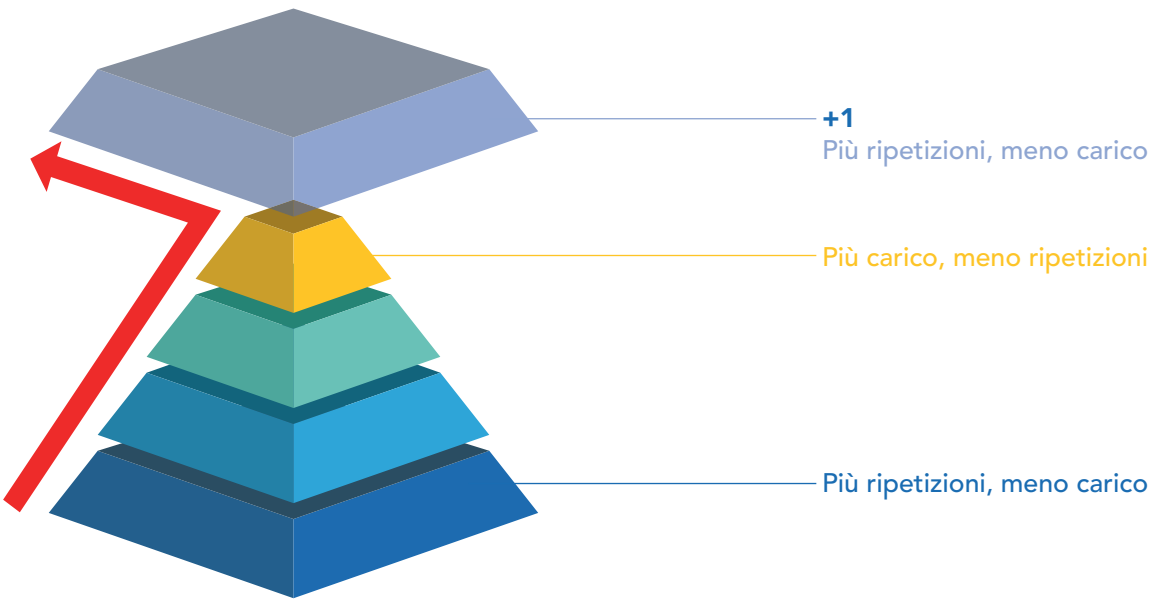
Altre forme di allenamento piramidale

ALLENAMENTO PIRAMIDALE DECRESCENTE



ALLENAMENTO PIRAMIDALE CHIUSO o A PIRAMIDE TRONCA

Si esegue come un allenamento tradizionale a piramide crescente con una modifica nell'ultima serie: invece di eseguire la serie più pesante dell'esercizio, viene eseguita di nuovo una serie con il carico e il numero di ripetizioni della prima serie che compone l'esercizio.
Indicato per il miglioramento specifico della forza e dell'ipertrofia, riducendo al minimo il rischio di lesioni.



ALLENAMENTO PIRAMIDALE DOPPIO

L'allenamento **piramidale doppio** unisce l'allenamento piramidale crescente e decrescente: il carico passa da circa il 60% 1RM al 90-95% 1RM, aumentando progressivamente il carico e diminuendo le ripetizioni per poi diminuire il carico aumentando le ripetizioni. È generalmente indicato per il miglioramento specifico dell'ipertrofia muscolare.

