



Oreste Maria Petrillo
Francesco Schipani

THE SECRET BOOK OF "OLD SCHOOL

TRAINING"

Come Applicare I Segreti Del Culturismo
Pre-Steroidi Per Ottenere
Più Muscoli E Più Definizione

Harry Schwatz, Zabo Koszewski, Armand Tanny, Joe Gold, Lou D. Mae West Show



Old School Training



OST

INDICE DEL LIBRO “CARTACEO”

• Introduzione	pag. 4
• L’inizio	pag. 6
• Cosa Cerchi?	pag. 10
• Esercizi <i>Old School</i>	pag. 12
• Di cosa hai bisogno?	pag. 33
• Aspettative di miglioramento con l’allenamento	pag. 35
• Atleti della <i>Old School</i>	pag. 37
• I 15 comandamenti	pag. 103
• Alimentazione e Integrazione <i>Old Style School</i>	pag. 104
• Alimentazione, stile di vita e allenamento <i>Strongmen Old Style School</i>	pag. 114
• <i>Strongwomen Old School LifeStyle</i>	pag. 125
• Enciclopedia <i>Old Style School</i>	pag. 172
• Articoli <i>Old Style</i>	pag. 173
• Domande al maestro Gilberto Grilanda	pag. 195
• Intervista al Prof. Filippo Massaroni	pag. 197
• BONUS: Le nostre schede <i>Old Style</i>	pag. 201
• Chi sei?	pag. 210
• Il <i>nostro</i> allenamento <i>OST</i> ©	pag. 216
• Testimonianza sul metodo <i>OST</i> ©	pag. 229
• Conclusioni	pag. 232
• Appendice A: Filmografia <i>Old School</i>	pag. 235
• Appendice B: <i>Mr Universo</i> , galleria fotografica	pag. 275

Acquista ORA il Tuo Personale Corso

"Old School Training"

in formato Cartaceo



INDICE DEL LIBRO “DIGITALE”

- Introduzione pag. 4
- L’inizio pag. 7
- Cosa Cerchi? pag. 14
- Esercizi *Old School* pag. 17
- Di cosa hai bisogno? pag. 50
- Aspettative di miglioramento
con l’allenamento pag. 55
- Atleti della *Old School* pag. 58
- I 15 comandamenti pag. 164
- Alimentazione e Integrazione
Old Style School pag. 166
- Alimentazione, stile di vita e
allenamento *Strongmen Old
Style School* pag. 196
- Donne *Old School LifeStyle* pag. 218
- Enciclopedia digitale *Old Style
School* pag. 251
- Articoli *Old Style* pag. 320
- Domande al maestro Gilberto
Grilanda pag. 360
- **BONUS:** Le nostre schede *Old
Style* pag. 363
- Chi sei? pag. 377
- Conclusioni pag. 387

Acquista ORA il Tuo Personale Corso
“Old School Training”
in formato Digitale



Seguici sulla pagina ufficiale di Facebook



Scarica *ADESSO*

100% GRATIS: Report Gratuito rivela...

Perché il 96% dei pesisti si allena in modo totalmente sbagliato... e come tu puoi avere più muscoli e sollevare più kg attraverso un approccio differente che viene dal passato ed è di gran lunga più veloce, efficace e semplice.

Get Instant Access!