

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	12	1'
	3	12	1'
	2	12	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	12	1'
	3	12	1

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	12	1'
	3	12	1'

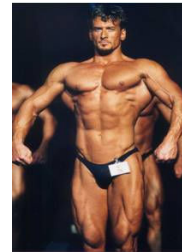
2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	12	1'
	3	12	1'
	2	12	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	12	1'
	3	12	1'

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	100	1,30''
	3	12	1'

2° MICROCICLO



ROBERTO EUSEBIO
campione nazionale assoluto di BODYFITNESS
professionista fitness, personal trainer,
consulente fitness
<http://www.robertoeusebio.it>
info@robertoeusebio.it
cell. 338/3748518

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	12	1'
	3	12	1'
	2	12	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	12	1'
	3	12	1'

ADDOME