

## 1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE SU PANCA PIANA	4	12	1'
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	3	12	1'
CROCI SU PANCA 45°	2	12	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	4	12	1'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	12	1

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
FRENCH PRESS CON KAMB.P.45°	3	12	1'
PUSH DOWN ALLA LAT	3	12	1'

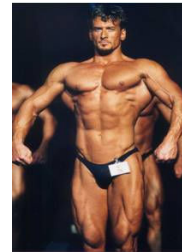
## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT	4	12	1'
AFFONDI	3	12	1'
LEG EXTENSION	2	12	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
STACCHI	4	12	1'
LEG CURL	3	12	1'

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	100	1,30''
CALF SEDUTO	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](mailto:info@robertoeusebio.it)  
cell. 338/3748518

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LAT MACHINE	4	12	1'
PULLEY BASSO	3	12	1'
REMATORE	2	12	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL 45°	3	12	1'
PANCA SCOTT	3	12	1'

## ADDOME