

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	6	1,30''
	3	6	1,30''
	2	6	1,30''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	6	1,30''
	3	6	1,30''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6	1,30''
	3	6	1,30''

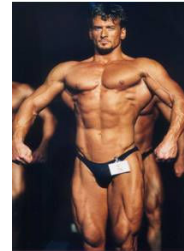
2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	6	1,30''
	3	6	1,30''
	2	6	1,30''

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	6	1,30''
	3	6	1,30''

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

3° MICROCICLO



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

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	6	1,30''
	3	6	1,30''
	2	6	1,30''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6	1,30''
	3	6	1,30''

ADDOME