4° MICROCICLO

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

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE PIANA s.s CROCI 45°	4+4	8+8	1,30''
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	2/3	esaurim.	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI in s.s ALZATE FRONT.	4+4	8+8	1,30''
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	2	esaurim.	1'

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
FRENCH PRESS 45° in s.s PUSH DOWN	3+3	8+8	1,30''
PUSH DOWN PRESA INVERSA	2	esaurim.	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT in s.s LEG EXTENSION	4+4	8+8	1,30''
AFFONDI CON BILANCERE	2/3	esaurim.	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
STACCHI in s.s LEG CURL	4+4	8+8	1,30''
LEG CURL	2	esaurim.	1'

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	100	1,30''
CALF SEDUTO	3	12	1'

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
REMATORE in s.s LAT MACHINE	4+4	8+8	1,30''
PULLEY BASSO	2/3	esaurim.	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL 45° in s.s P. SCOTT	3+3	8+8	1,30''
curl in piedi	2	esaurim.	1'

ADDOME