5° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6+6+6	1,30''
	3	6+6+6	1,30''
	2	esaurim.	40''

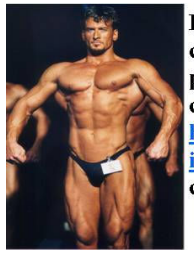
SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	6+6+6	1,30''
	3	esaurim.	40''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6+6+6	1,30''
	3	esaurim.	40''

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6+6+6	1,30''
	3	6+6+6	1,30''
	2	esaurim.	40''

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6+6+6	1,30''
	3	esaurim.	40''



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
	3	6+6+6	1,30''
	3	6+6+6	1,30''
	2	esaurim.	1,30''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	6+6+6	1,30''
	3	esaurim.	40''

ADDOME