

## 1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE SU PANCA PIANA	3	6+6+6	1,30''
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	3	6+6+6	1,30''
CROCI SU PANCA 45°	2	esaurim.	40''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	4	6+6+6	1,30''
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	esaurim.	40''

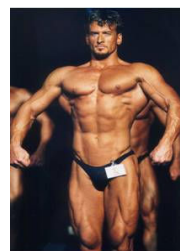
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PUSH DOWN LAT MACHINE	3	6+6+6	1,30''
FRENCH PRESS CON KAMB.P.45°	3	esaurim.	40''

## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT	3	6+6+6	1,30''
LEG EXTENSION	3	6+6+6	1,30''
AFFONDI	2	esaurim.	40''

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

## 5° MICROCICLO



**ROBERTO EUSEBIO**  
campione nazionale assoluto di BODYFITNESS  
professionista fitness, personal trainer,  
consulente fitness  
<http://www.robortoeusebio.it>  
[info@robortoeusebio.it](mailto:info@robortoeusebio.it)  
cell. 338/3748518

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LAT MACHINE DIETRO	3	6+6+6	1,30''
PULLEY BASSO	3	6+6+6	1,30''
REMATORE	2	esaurim.	1,30''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PANCA SCOTT	3	6+6+6	1,30''
CURL 45°	3	esaurim.	40''

## ADDOME