

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	8/10	1'
	2	esaurim.	40"

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

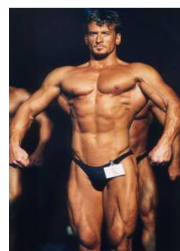
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	8/10	1'
	2	esaurim.	40"

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

6° MICROCICLO



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

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	8/10	1'
	2	esaurim.	40"

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

ADDOME