7°MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE SU PANCA PIANA CROCI SU PANCA 45° DISTENSIONI SU DECLINATA M.	4/5	8+8+8	2’

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI ABDUZIONI LATERALI ABDUZIONI FRONTALI	3/4	8+8+8	1’,30’’
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PUSH DOWN AI CAVI FRENCH SU PANCA 80° MAN. SPINTE IMPUGN. STRETTA	3/4	8+8+8	1’,30’’

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT LEG EXTENSION AFFONDI FRONTALI ALTERNATI	4/5	8+8+8	2’

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
STACCHI LEG CURL SDRAIATO STACCHI A GAMBE TESE	3/4	8+8+8	1’,30’’

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI CALF SEDUTO CALF LEG PRESS 45°	3/4	8+8+8	1’,30’’

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
LAT MACHINE PULLEY BASSO ABDUZIONI 90°	4/5	8+8+8	2’

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL IN PIEDI BILANC. CURL SEDUTO PANCA 30° SCOTT AI CAVI	3/4	8+8+8	1’,30’’

ADDOMINALI