

1° ALLENAMENTO

10° MICROCICLO

PETTO (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

SPALLE (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

TRICIPITI (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

FEMORALI (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

POLPACCI (ripetere 5 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	40''
	1	8/10	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 (ripetere 3/4volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

BICIPITI (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

ADDOME