

## 1° ALLENAMENTO

# 11° MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CROCI SU PANCA 45°	3-3	20 - 6/8	60"-90"
DISTENSIONI SU 30° CON MAN.	3	8/10	60"
DISTENSIONI SU PIANA BIL.	2/3	ESAURIM	40"

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3 -3	20 - 6/8	60" - 90"
LENTO CON MANUBRI P.80°	2/3	ESAURIM	40"

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PUSH DOWN AI CAVI	3 - 3	20 - 6/8	60" - 90"
FRENCH PRESS CON MAN. PIANA	2/3	ESAURIM	40"

## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LEG EXTENSION	3-3	20 - 6/8	60"-90"
SQUAT	3	8/10	60"
AFFONDI COMBINATI ANT/POST	2/3	ESAURIM	40"

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LEG CURL	3-3	20 - 6/8	60"-90"
STACCHI A GAMBE TESE	2/3	ESAURIM	40"

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	4	12/15	60"



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

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LAT MACHINE AVANTI	3-3	20 - 6/8	60" - 90"
PULLEY BASSO	3	8/10	60"
LAT DIETRO GIRATO	2/3	ESAURIM	40"

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL SEDUTO MONOLAT.	3-3-	20 - 6/8	60"-90"
CURL A MARTELLO	2/3	ESAURIM	40"

## ADDOME