



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

11° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

| PETTORALI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|--------------------------------|-------|-------------|--------|
| CROCI SU PANCA 30° | 3-3 | 20 - 6 | 1/1,5' |
| DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45° | 3 | 8/10 | 1' |
| DISTENSIONI SU PANCA PIANA | 2 | 10/12 | 1' |
| DIP O CAVI | 2 | ESAURIM. | 40" |
| BICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
| CURL CON MAN. P. 45° MONOLAT. | 3-3 | 20-6 | 1/1,5' |
| CURL A MARTELLO | 3 | 8/10 | 1' |

2° ALLENAMENTO

| QUADRICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|------------------------------|-------|-------------|--------|
| LEG EXTENSION | 3-3- | 20-3 | 1/1,5' |
| SQUAT | 3 | 8/10 | 1' |
| AFFONDI COMBINATI ANT./POST. | 2 | 10/12 | 1' |
| LEG PRESS GAMBE UNITE | 2 | ESAURIM. | 40" |
| POLPACCI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
| CALF IN PIEDI | 1 | 100 | - |
| CALF SEDUTO | 3 | 12/15 | 1' |
| CALF ALLA PRESSA | 1 | ESAURIM. | - |

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

3° ALLENAM. ADDOMINALI 3 ESERCIZI DI CRUNCH 4 X 8/12 PER ESERC - 40"

3° ALLENAMENTO

| SPALLE | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|---------------------------------|-------|-------------|--------|
| ABDUZIONI LATERALI | 3-3 | 20-6 | 1/1,5' |
| LENTO AVANTI AL M.P. | 3 | 8/10 | 1' |
| ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI | 2 | ESAURIM. | 1' |
| TRICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
| PUSH DOWN AI CAVI | 3-3- | 20-6 | 1/1,5' |
| SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA | 3 | 8/10 | 1' |

4° ALLENAMENTO

| DORSALI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|---------------------------|-------|-------------|--------|
| LAT AVANTI CON TRIANGOLO | 3-3- | 20-6 | 1/1,5' |
| DORSY BAR | 3 | 8/10 | 1' |
| PULLEY BASSO | 2 | 10/12 | 1' |
| LAT MACHINE DIETRO GIRATO | 2 | ESAURIM. | 40" |
| FEMORALI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
| LEG CURL | 3-3- | 20-6 | 1/1,5' |
| MEZZI STACCHI | 3 | 8/10 | 1' |