



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.
	3-3	20 - 6	1/1,5'
	3	8/10	1'
	2	10/12	1'
	2	ESAURIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3-3	20-6	1/1,5'
	3	8/10	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3-3-	20-3	1/1,5'
	3	8/10	1'
	2	10/12	1'
	2	ESAURIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	100	-
	3	12/15	1'
	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.
	3-3	20-6	1/1,5'
	3	8/10	1'
	2	ESAURIM.	1'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3-3-	20-6	1/1,5'
	3	8/10	1'

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3-3-	20-6	1/1,5'
	3	8/10	1'
	2	10/12	1'
	2	ESAURIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3-3-	20-6	1/1,5'
	3	8/10	1'