

1° ALLENAMENTO

| PETTO | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|-------|-------|-------------|----------|
| | 4 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1' |
| | 2 | 12 | 1' |

| SPALLE | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|--------|-------|-------------|----------|
| | 4 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1 |

| TRICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|-----------|-------|-------------|----------|
| | 3 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1' |

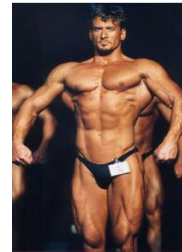
2° ALLENAMENTO

| QUADRICIPITE | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|--------------|-------|-------------|----------|
| | 4 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1' |
| | 2 | 12 | 1' |

| FEMORALI | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|----------|-------|-------------|----------|
| | 4 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1' |

| POLPACCI | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|----------|-------|-------------|----------|
| | 1 | 100 | 1,30'' |
| | 3 | 12 | 1' |

2° MICROCICLO



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 |
|---------|-------|-------------|----------|
| | 4 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1' |
| | 2 | 12 | 1' |

| BICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|----------|-------|-------------|----------|
| | 3 | 12 | 1' |
| | 3 | 12 | 1' |

ADDOME