



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

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

2° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	12	1'
CROCI SU PANCA 30°	3	12	1'
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°	3	12	1'
DIP O CAVI	2	ESAURIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	3	12	1'
CURL SEDUTO PANCA 45°	3	12	1'
CURL A MARTELLO	2	ESARIM.	40"

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	4	12	1'
LEG EXTENSION	3	12	1'
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	3	12	1'
LEG PRESS GAMBE UNITE	2	ESAURIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	1	100	-
CALF SEDUTO	4	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	20	-

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

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI AL M.P.	4	12	1'
ABDUZIONI LATERALI	3	12	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	2	ESUARIM.	40"
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA	3	12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	3	12	1'
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	2	ESAURIM.	40"

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR	4	12	1'
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	3	12	1'
PULLEY BASSO	3	12	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAURIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI	4	12	1'
LEG CURL	3	12	1'
IPEREXTENSION	2	ESAURIM.	40"