



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

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

### 3° MICROCICLO

#### 1° ALLENAMENTO

<b>PETTORALI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	6	1'30"
	3	6	1'30"
	3	6	1'30"
	2	ESAURIM.	40"
<b>BICIPITI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	6	1'30"
	3	6	1'30"
	2	ESARIM.	40"

#### 2° ALLENAMENTO

<b>QUADRICIPITI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	6	1'30"
	3	6	1'30"
	3	6	1'30"
	2	ESAURIM.	40"
<b>POLPACCI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	100	-
	4	12/15	1'
	1	20	-

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

#### 3° ALLENAMENTO

<b>SPALLE</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	6	1'30"
	3	6	1'30"
	2	ESUARIM.	40"
<b>TRICIPITI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	6	1'30"
	3	6	1'30"
	2	ESAURIM.	40"

#### 4° ALLENAMENTO

<b>DORSALI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	6	1'30"
	3	6	1'30"
	3	6	1'30"
	2	ESAURIM.	40"
<b>FEMORALI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	6	1'
	3	6	1'
	2	ESAURIM.	40"