

## 1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4+4	8+8	1,30"
	2/3	esaurim.	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4+4	8+8	1,30"
	2	esaurim.	1'

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3+3	8+8	1,30"
	2	esaurim.	1'

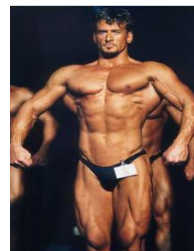
## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4+4	8+8	1,30"
	2/3	esaurim.	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4+4	8+8	1,30"
	2	esaurim.	1'

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	100	1,30"
	3	12	1'

## 4° MICROCICLO



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

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4+4	8+8	1,30"
	2/3	esaurim.	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3+3	8+8	1,30"
	2	esaurim.	1'

## ADDOME