

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE SU PANCA PIANA	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	2	8/10	1'
CROCI SU PANCA 45°	2	esaurim.	40"

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	2	esaurim.	40"

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PUSH DOWN LAT MACHINE	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
FRENCH PRESS CON KAMB.P.45°	2	esaurim.	40"

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
LEG EXTENSION	2	8/10	1'
AFFONDI	2	esaurim.	40"

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LEG CURL	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
STACCHI	2	esaurim.	40"

6° 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
LAT MACHINE DIETRO	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
PULLEY BASSO	2	8/10	1'
REMATORE	2	esaurim.	40"

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PANCA SCOTT	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
CURL 45°	2	esaurim.	40"

ADDOME