

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" |

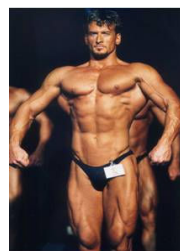
| TRICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | RECUPERO |
|-----------------------------|-------|----------------|------------|
| PUSH DOWN LAT MACHINE | 6 | 10/3/10/3..... | 1' - 1,30" |
| FRENCH PRESS CON KAMB.P.45° | 2 | esaurim. | 40" |

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