



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

7° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA		(SET GIGANTE)	
CROCI SU PANCA 30°	4/5	8+8+8	2
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°			
DIP O CAVI	2	ESAURIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAMBERED		(SET GIGANTE)	
CURL SEDUTO PANCA 45°	3/4	8+8+8	1,30"
CURL A MARTELLO			

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT			
LEG EXTENSION	4/5	8+8+8	1,30"
LEG PRESS GAMBE UNTE			
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	2	ESAURIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	4	50/40/30/20	1'
CALF SEDUTO	3	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	ESAURIM.	-

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

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

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI AL M.P.		(SET GIGANTE)	
ABDUZIONI LATERALI	4/5	8+8+8	2'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI			
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA		(SET GIGANTE)	
PUSH DOWN AI CAVI	3/4	8+8+8	1,30"
FRENCH PRESS SU PANCA 80°			

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR		(SET GIGANTE)	
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	4/5	8+8+8	2'
PULLEY BASSO			
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAURIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI		(SET GIGANTE)	
LEG CURL	3/4	8+8+8	1,30"
IPEREXTENSION			