

## 1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE SU PANCA PIANA	4	5-5-5-20	1'30"
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	3	5-5-20	1'30"
CROCI SU PANCA 45°	2	Esaurim.	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	4	5-5-5-20	1'30"
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	Esaurim.	1

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
FRENCH PRESS CON KAMB. 45°	4	5-5-5-20	1'30"
PUSH DOWN ALLA LAT	2	Esaurim.	1

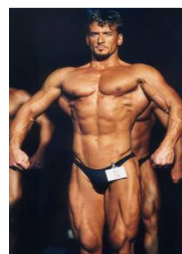
## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT	4	5-5-5-20	1'30"
AFFONDI	3	5-5-20	1'30"
LEG EXTENSION	2	Esaurim.	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
STACCHI	4	5-5-5-20	1'30"
LEG CURL	3	Esaurim.	1

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	100	1,30"
CALF SEDUTO	3	12/15	1'

# 8° MICROCICLO



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

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LAT MACHINE	4	5-5-5-20	1'30"
PULLEY BASSO	3	5-5-20	1'30"
REMATORE	2	Esaurim.	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL 45°	4	5-5-5-20	1'30"
PANCA SCOTT	2	Esaurim.	1

## ADDOME