



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

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

9° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	5	12/10/8/6/3	1,30"
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1'
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°	2	10/12	1'
DIP O CAVI	2	ESAURIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	4	12/10/8/6	1,30"
CURL SEDUTO PANCA 45°	3	8/10	1'
CURL A MARTELLO	2	ESAURIM.	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	5	12/10/8/6/3	1,30"
LEG EXTENSION	3	8/10	1'
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	2	10/12	1'
LEG PRESS GAMBE UNITE	2	ESAURIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	ESAURIM.	-

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.	5	12/10/8/6/3	1,30"
ABDUZIONI LATERALI	3	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	2	ESAURIM.	1'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA	4	12/10/8/6	1,30"
PUSH DOWN AI CAVI	3	8/10	1'
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	2	ESAURIM.	40"

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR	5	12/10/8/6/3	1,30"
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	3	8/10	1'
PULLEY BASSO	2	10/12	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAURIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI	4	12/10/8/6	1,30"
LEG CURL	3	8/10	1'
IPEREXTENSION	2	ESAURIM.	40"