

## 1° ALLENAMENTO

# 1° MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	45''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

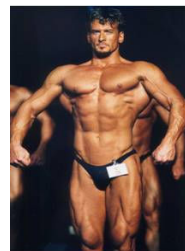
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	45''

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	100	1,30''
	3	10/12	45''



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

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	45''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

## ADDOME