

## 1° ALLENAMENTO

# 1° MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONE SU PANCA PIANA	4	5/6	1,30''
DISTENSIONI SU PANCA 45° M.	3	8/10	1'
CROCI SU PANCA 45°	2	10/12	45''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	4	5/6	1,30''
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	45''

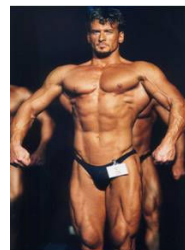
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
FRENCH PRESS CON KAMB.P.45°	3	5/6	1,30''
PUSH DOWN ALLA LAT	3	10/12	45''

## 2° ALLENAMENTO

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

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

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	100	1,30''
CALF SEDUTO	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
LAT MACHINE	4	5/6	1,30''
PULLEY BASSO	3	8/10	1'
REMATORE	2	10/12	45''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL 45°	3	5/6	1,30''
PANCA SCOTT	3	10/12	45''

## ADDOME