



**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

## 10° MICROCICLO

### 1° ALLENAMENTO

<b>PETTORALI (ripetere 3/4 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	2	ESAURIM.	40"
<b>BICIPITI (ripetere 2/3 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1,30"
	1	8/10	1'
	1	8/10.	1'

### 2° ALLENAMENTO

<b>QUADRICIPITI (ripetere 3/4 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	2	ESAURIM.	40"
<b>POLPACCI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	10	10	20"
	3	12/15	1'
	1	ESAURIM.	-

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

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

### 3° ALLENAMENTO

<b>SPALLE (ripetere 3/4 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
<b>TRICIPITI (ripetere 2/3 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'

### 4° ALLENAMENTO

<b>DORSALI (ripetere 3/4 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	2	ESAURIM.	40"
<b>FEMORALI (ripetere 2/3 volte)</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'
	1	8/10	1'