

## 1° ALLENAMENTO

# 11° MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3-3	20 - 6/8	60"-90"
	3	8/10	60"
	2/3	ESATURIM	40"

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3 -3	20 - 6/8	60" - 90"
	2/3	ESATURIM	40"

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3 - 3	20 - 6/8	60" - 90"
	2/3	ESATURIM	40"

## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3-3	20 - 6/8	60"-90"
	3	8/10	60"
	2/3	ESATURIM	40"

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3-3	20 - 6/8	60"-90"
	2/3	ESATURIM	40"

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	10	10	20"
	4	12/15	60"



**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
	3-3	20 - 6/8	60" - 90"
	3	8/10	60"
	2/3	ESATURIM	40"

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3-3-	20 - 6/8	60"-90"
	2/3	ESATURIM	40"

## ADDOME