



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

10° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

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

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	1	8/10	1'
LEG EXTENSION	1	8/10	1'
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	1	8/10	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.	-

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

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

3° ALLENAMENTO

SPALLE (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI AL M.P.	1	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI	1	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	1	8/10	1'
TRICIPITI (ripetere 2/3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA	1	8/10	1'
PUSH DOWN AI CAVI	1	8/10	1'
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	1	8/10	1'

4° ALLENAMENTO

DORSALI (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR	1	8/10	1'
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	1	8/10	1'
PULLEY BASSO	1	8/10	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAURIM.	40"
FEMORALI (ripetere 2/3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI	1	8/10	1'
LEG CURL	1	8/10	1'
IPEREXTENSION	1	8/10	1'