



**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

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

## 1° MICROCICLO

### 1° ALLENAMENTO

<b>PETTORALI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	5/6	1,30"
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1'
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°	3	10/12	1'
DIP O CAVI	2	ESAURIM.	40"
<b>BICIPITI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	3	5/6	1,30"
CURL SEDUTO PANCA 45°	3	8/10	1'
CURL A MARTELLO	2	ESAURIM.	1'

### 2° ALLENAMENTO

<b>QUADRICIPITI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	4	5/6	1,30"
LEG EXTENSION	3	8/10	1'
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	3	10/12	1'
LEG PRESS GAMBE UNITE	2	ESAURIM.	40"
<b>POLPACCI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	ESAURIM.	-

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

### 3° ALLENAMENTO

<b>SPALLE</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI AL M.P.	4	5/6	1,30"
ABDUZIONI LATERALI	3	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	2	ESAURIM.	1'
<b>TRICIPITI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA	3	5/6	1,30"
PUSH DOWN AI CAVI	3	8/10	1'
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	2	ESAURIM.	40"

### 4° ALLENAMENTO

<b>DORSALI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR	4	5/6	1,30"
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	3	8/10	1'
PULLEY BASSO	3	10/12	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAURIM.	40"
<b>FEMORALI</b>	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI	4	5/6	1,30"
LEG CURL	3	8/10	1'
IPEREXTENSION	2	ESAURIM.	40"