



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

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

4° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU P. PIANA IN SS CROCI 30°	4	8/10 + 8/10	1,30"
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°	3	10/12	1'
DIP O CAVI	2	ESAIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAM. IN SS CURL MART.	3	8/10 + 8/10	1,30"
CURL SEDUTO PANCA 45°	3	ESAIM.	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT IN SS CON LEG EXTENSION	4	8/10 + 8/10	1,30"
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	3	10/12	1'
LEG PRESS GAMBE UNITE	2	ESAIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	ESAIM.	-

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

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI IN SS CON ABDUZIONI LAT	4	8/10 + 8/10	1,30"
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	3	ESAIM.	1'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
PIANA IMPUGN. STRETTA+ PUSH DOWN	3	8/10 + 8/10	1,30"
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	3	ESAIM.	40"

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR IN SS LAT TRIANGOLO	4	8/10 + 8/10	1,30"
PULLEY BASSO	3	10/12	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI IN SS LEG CURL	4	8/10 + 8/10	1,30"
IPEREXTENSION	2	ESAIM.	40"