

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4/5	8+8+8	2'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3/4	8+8+8	1',30''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3/4	8+8+8	1',30''

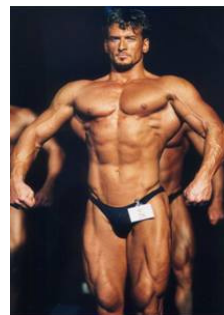
2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4/5	8+8+8	2'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3/4	8+8+8	1',30''

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3/4	8+8+8	1',30''

7°MICROCICLO



ROBERTO EUSEBIO

campione nazionale assoluto di BODYFITNESS
professionista fitness, personal trainer,
consulente fitness

<http://www.robertoeusebio.it>

info@robertoeusebio.it

cell. 338/3748518

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4/5	8+8+8	2'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3/4	8+8+8	1',30''

ADDOMINALI