



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 _____

7° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
		(SET GIGANTE)	
	4/5	8+8+8	2
	2	ESAIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
		(SET GIGANTE)	
	3/4	8+8+8	1,30"

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4/5	8+8+8	1,30"
	2	ESAIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	50/40/30/20	1'
	3	12/15	1'
	1	ESAIM.	-

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

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
		(SET GIGANTE)	
	4/5	8+8+8	2'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
		(SET GIGANTE)	
	3/4	8+8+8	1,30"

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
		(SET GIGANTE)	
	4/5	8+8+8	2'
	2	ESAIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
		(SET GIGANTE)	
	3/4	8+8+8	1,30"