



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

IPERTROFIA GENERALE

FREQUENZA 3 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
DISTENSIONI con manubri su p. 45°	4	12/10/8/6	1'.30"
CROCI SU PANCA 45°	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	3	10/12	1'
CURL ALTERNATO con manubri su p. 90°	4	8/10	1'
PANCA SCOTT con kambered	3	10/12	1'
<i>ADDOME:</i>			
CRUNCH A TERRA	4	20/25	1'
CRUNCH INVERSO	4	15/20	1'
IPEREXTENSION con disco da Kg 10	3	15	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV.2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	2	100/20	2'
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
LEG EXTENSION	4	12/10/8/6	1'.30"
PRESSA 45°	3	8/10	1'
SQUAT AL M.P.	3	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	3	8/10	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
LAT MACHINE AVANTI con trezibar	4	12/10/8/6	1'.30"
PULLEY ALTO	3	8/10	1'
REMATORE con manubrio	3	10/12	1'
DISTENSIONI con manubri su p. 90°	4	12/10/8/6	1'.30"
ABDUZIONI LATERALI monolaterali ai cavi	3	10/12	1'
FRENCH PRESS con kamb. su p. 45°	3	8/10	1'
PUSH DOWN AI CAVI	3	10/12	1'