



**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

## ***IPERTROFIA GENERALE***

FREQUENZA 3 o 4 VOLTE SETTIMANALI

### **1° ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
<i>PULLOVER</i>	3	20	30"
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	12/10/8/6	1'.30"
DISTENSIONI SU PANCA 45° AL M.P.	3	8/10	1'
CROCI SU PANCA 45°	3	10/12	1'
LENTO DIETRO AL M.P.	4	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS con bilancere su p. piana	3	10/12	1'

### **2° ALLENAMENTO:**

*RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV.2*

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	3	50/30/20	1'
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
SQUAT AL M.P.	4	12/10/8/6	1'.30"
PRESSA 45°	3	8/10	1'
LEG EXTENSION	3	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	4	8/10	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'

### **3° ALLENAMENTO:**

*RISCALDAMENTO ARTICOLARE*

	serie	ripetizioni	recupero
PULLEY BASSO	4	12/10/8/6	1'.30"
LAT MACHINE AVANTI	3	8/10	1'
PULLOVER	3	10/12	1'
ABDUZIONI A 90° su panca curva	3	10/12	1'
CURL IN PIEDI AI CAVI	4	8/10	1'
PANCA SCOTT con kambered	3	10/12	1'
<b><i>ADDOME:</i></b>			
SIT UP	4	15/20	1'
CRUNCH INVERSO	4	15/20	1'