



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 4 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
<i>PULLOVER</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 DECLINATA	3	10/12	1'
CURL IN PIEDI CON BILANCERE	4	8/10	1'
PANCA SCOTT con manubrio	3	10/12	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV.2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	3	100/50/25	2'
CALF SEDUTO	2	15/20	1'
CALF ALLA PRESSA 45°	2	15/20	1'
SQUAT LIBERO con appoggio frontale	4	12/10/8/6	1'.30"
HACK SQUAT	3	8/10	1'
LEG EXTENSION	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
LENTO DIETRO CON BILANCIERE	4	12/10/8/6	1'.30"
ABDUZIONI FRONTALI	3	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI	3	10/12	1'
PUSH DOWN ALLA LAT MACHINE	4	8/10	1'
FRENCH PRESS con kamb. su p. 45°	3	10/12	1'

ADDOME:

SIT UP a gambe tese	4	15/20	1'
CRUNCH INVERSO SU P. CURVA	4	15/20	1'

4° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
REMATORE con bilancere	4	12/10/8/6	1'.30"
PULL DOWN AI CAVI	3	8/10	1'
LAT MACHINE DIETRO	3	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	3	8/10	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'
LEG CURL IN PIEDI	3	10/12	1'