



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

ISOTONICA GENERALE

FREQUENZA 2/3 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
<i>PULLOVER</i>	3	20	30"
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	3	10/12	1'
CROCI SU PANCA 45°	3	10/12	1'
LAT MACHINE AVANTI	3	10/12	1'
VERTICAL ROW gomiti alti	3	10/12	1'
LENTO DIETRO AL MULTY POWER	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI	3	10/12	1'
FRENCH PRESS SU PANCA PIANA	4	10/12	1'
CURL ALTERNATO con man. su p. 90°	4	10/12	1'
ADDOME: SIT UP	4	15/20	1'
ELEVAZIONI GAMBE	4	15/20	1'

Alla fine dell'allenamento fare 20'/30' min. di cardio a piacere...

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' min. BIKE

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	4	15/20	1'
SQUAT AL MULTY POWER	4	10/12	1'
LEG EXTENSION	4	10/12	1'
AFFONDI FRONTALI alternati	4	10/12	1'
LEG CURL IN PIEDI	4	10/12	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'
ADDOME:			
CRUNCH A TERRA	4	20/25	1'
CRUNCH INVERSO	4	15/20	1'

Alla fine dell'allenamento fare 20'/30' min. di cardio a piacere..