



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 con manubri su p. 45°	3	10/12	1'
CROCI CAVI ALTI	3	10/12	1'
LAT MACHINE con triangolo	3	10/12	1'
PULLEY ALTO	3	10/12	1'
LENTO DIETRO con bilancere	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	1'
SPINTE SU PANCA PIANA imp. stretta	4	10/12	1'
CURL IN PIEDI CON BILANCIERE	4	10/12	1'
ADDOME:			
SIT UP a gambe tese	4	15/20	1'
PARALLELE a gambe tese	4	15/20	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' min. BIKE LIV. 2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF LIBERO monolaterale con manubrio	4	25/30	1'
SQUAT LIBERO con appoggio frontale	4	10/12	1'
AFFONDI CONTINUI INDIETRO AL M.P	4	10/12	1'
PRESSA ORIZZONTALE	4	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	4	10/12	1'
STACCHI A GAMBE TESE	4	10/12	1'
ADDOME:			
CRUNCH A TERRA	4	15/20	1'
CRUNCH INVERSO	4	15/20	1'