



ROBERTO EUSEBIO
campione nazionale assoluto di **BODYFITNESS**
professionista fitness, personal trainer,
consulente fitness
<http://www.robertoeusebio.it>
info@robertoeusebio.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. piana	3	10/12	1'
CROCI AI CAVI su panca 45°	3	10/12	1'
REMATORE con bilancere a V su p. curva	3	10/12	1'
PULL DOWN AI CAVI	3	10/12	1'
LENTO AVANTI AL M.P.	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI POST. ai cavi	3	10/12	1'
FRENCH PRESS con manubrio su p. 90°	4	10/12	1'
CURL ALTERNATO con manubri su p. 45°	4	10/12	1'
<i>ADDOME:</i>			
CRUNCH A TERRA con gambe alte e tese	4	20/25	1'
CRUNCH INVERSO	3	15/20	1'
IPEREXTENSION con disco da Kg 5	3	15	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' min. BIKE LIV. 2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF SEDUTO	4	25/30	1'
HACK SQUAT	4	10/12	1'
LEG EXTENSION	4	10/12	1'
AFFONDI INDIETRO alternati al M.P.	4	10/12	1'
LEG CURL IN PIEDI	4	10/12	1'
<i>ADDOME:</i>			
SIT UP a gambe tese	4	15/20	1'
ELEVAZIONI GAMBE	4	15/20	1'