



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

## PROGRAMMA **TOTAL BODY**

FREQUENZA 2 VOLTE SETTIMANALI

### **ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
Cyclette 10 min.			
SQUAT IN SS STACCHI GAMBE T.	4	12/15	1'
PULLEY BASSO IN SS LAT DIETRO	3	10/12	1'
BENCH PRESS IN SS CON CROCI	3	10/12	1'
LENTO CON MAN. IN SS ABDUZ.LAT	2	10/12	1'
PUSH DOWN IN SS CURL IN PIEDI	2	10/12	1'
CRUNCH IN SS CRUNCH INVERSO	3	12/15	1'

10/15 MIN. DI CARDIOFIT A PIACERE