



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

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
ABDUZIONI LATERALI	2	20	1'
ABDUZIONI LATERALI	3	8/10	1'
MILITARI PRESS	3	10/12	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	2	10/12	1'
BUTTERFLY REVERSE	4	15	1'
CROCI SU PANCA 30	3	20	1'
CROCI SU PANCA 45°	3	8/10	1'
CHEST PRESS O DIP	2	12/15	1'

2° ALLENAMENTO:

AFFONDI IN CAMMINATA	2	15/20	1'
AFFONDI ANT + POST	3	10+10	1'
SQUAT	2	20	1'
SQUAT	3	6/8	1'30
STACCHI A GAMBE TESE	3	15	1'
PRESSA MONOL. SPINGI COL TALLONE	2	15	1'
ABDUCTOR MACHINE	2	15	1'



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

3° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
ADDOME 3 ESERCIZI CRUNCH X 4 SET CIASCUNO 8/12 RIP. 40" REC.			
ABDUZIONI LATERALI	3	20	1'
DISTENSIONI CON MANUBRI	3	10	1'
PUSH DOWN AI CAVI	3	10/12	1'
FRENCH PRESS SU PIANA BILANC.	3	10/12	1'
FRENCH PRESS CON MAN. PANCA 80°	2	12/15	1'

4° ALLENAMENTO:

DORSY BAR	4	8/10	1'
PULLEY BASSO	3	10/12	1'
LAT DIETRO GIRATA IN SS CON ABD.90°	3	12/15	1'
BUTTERFLY REVERSE	2	15	1'
CURL CON BILANCIERE	3	12/15	1'
CURL A MARTELLO	2	12/15	1'
MEZZI STACCHI	3	12/15	1'
LEG CURL SDRAIATA	3	12/15	1'
CALF IN PIEDI	1	100	