



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

**1° ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
AFFONDI FRONTALI IN CAMMINATA	3	15	1'
STACCHI A GAMBE TESE	4	15	1'
AFFONDI POSTERIORI	4	10	1'
SQUAT	4	10	1'
ABDUCTOR MACHINE	3	20	40"
CALF IN PIEDI	4	25	1'

**2° ALLENAMENTO:**

ABDUZIONI LATERALI	4	20	1'
MILITARY PRESS	4	10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	4	15	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	15	1'
FRENCH AI CAVI DIETRO LA NUCA	4	10	1'
CURL IN PIEDI CON BILANCIERE	4	15	1'



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

**3° ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
LEG EXTENSION	4	12	1'
LEG CURL	4	12	1'
AFFONDI BULGARI	4	10	1'
MEZZI STACCHI	4	10	1'
SQUAT GUIDATO	4	10	1'
VERTICAL PRESS	3	15	1'

**4° ALLENAMENTO:**

CRUNCH	5	15	1'
CRUNCH INVERSO	5	15	1'
LAT MACHINE AVANTI	4	10	1'
PULLEY BASSO	4	10	1'
LAT MACHINE DIETRO	4	15	1'
REMATORE CON MANUBRIO	3	15	1'
PULLOVER	3	15	1'