



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
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	5/6	1'.30"
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA 45° CON MAN.	3	10/12	1'
CROCI AI CAVI	2	12/15	40"
ABDUZIONI LATERALI	(4)	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	(3)	10/12	1'
CURL CON BILANCIERE	4	8/10	1'
CURL SU PANCA 45° CON MAN.	3	10/12	1'

2° ALLENAMENTO:

CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	45"
LEG EXTENSION	4	5/6	1'
SQUAT	4	8/10	1'
AFFONDI BULGARI	3	10/12	1'
PRESSA 45° GAMBE UNITE	2	12/15	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.			
MILITARY PRESS	4	5/6	1.30'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	4	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	3	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS SU PIANA	3	10/12	1'
FENCH PRESS PANCA 90° CON MAN.	2	12/15	1'

4° ALLENAMENTO:

DORSY BAR	4	5/6	1'
LAT AVANTI CON TRAZIBAR	3	8/10	1'
LAT DIETRO	3	10/12	1'
REMATORE CON MANUBRIO	2/3	12/15	1'
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	(3)	10/12	1'
STACCHI	4	8/10	1.30"
LEG CURL SDRAIATO	4	8/10	1'
IPEREXTENSION	3	10/12	1'