



**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

**1° ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
CROCI SU PANCA 30°	4	6/8	1'.30"
DISTENSIONI CON MANUBRI SU PANCA 45°.	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PIANA BIL. O MAN.	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI AI CAVI	(3)	12/15	1'
CURL IN PIEDI CON MANUBRI	4	8/10	1'
CURL A MARTELLO	3	10/12	1'

**2° ALLENAMENTO:**

CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	45"
LEG EXTENSION IN SS CON LEG CURL	4	10/12	1'.30"
AFFONDI COMBINATI ANT.EPOST.	4	8/10	1'
SQUAT	3	10/12	1'



**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

**3° ALLENAMENTO:**

serie    ripetizioni    recupero

ADDOME 3 ESERCIZI CRUNCH X 4 SET CIASCUNO 8/12 RIP. 40" REC.

LENTO CON MANUBRI	4	8/10	1.30'
ABDUZIONI FRONTALI CON MAN	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	3	8/10	1'
FRENCH PRESS OANCA 90° MAN	3	10/12	1'
SKULL CRUSHER	2	ESATURIM.	

**4° ALLENAMENTO:**

LAT CON SBARRA	4	8/10	1'
LAT CON TRIANGOLO	3	8/10	1'
PULLEY BASSO	3	10/12	1'
LAT DIETRO IN SS CON ABDUZ.90°	2	esaur.	1'
LEG CURL SDRAIATO	4	8/10	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'
IPEREXTENSION	3	10/12	1'