



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

**1° ALLENAMENTO:**

DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	5/6	1'.30"
DISTENSIONI SU PANCA 45° AL M.P. IN SS CON DIP ALLE PARALELEE	4	8/10+8/10	1,30"
DISTENSIONI CON MANUBRI IN SS CON CROCI AI CAVI	3	8/10+8/10	1'
DISTENSIONI CON MANUBRI IN SS CON PUSH DOWN AI CAVI	(3/4)	8/10+8/10	1'
			1'
CURL CON BILANCIERE	4	5/6	1,30"
CURL SU SCOTT AI CAVI IN SS CON CURL A MARTELLO	3	8/10+8/10	1'
<b><u>2° ALLENAMENTO:</u></b>			
CALF IN PIEDI	4	50/30/20/10	40"
CALF SEDUTO	3	15/20	40"
LEG EXTENSION	4	5/6	1,30"
SQUAT IN SS CON LEG PRESS	4	8/10+8/10	1,30"
AFFONDI FRONTALI	3/4	10/12	1
SISSI SQUAT	2	esaurimento	40"



**ROBERTO EUSEBIO**  
 campione nazionale assoluto di BODYFITNESS  
 professionista fitness, personal trainer,  
 consulente fitness  
<http://www.robertoeusebio.it>  
[info@robertoeusebio.it](mailto:info@robertoeusebio.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
LENTO DIETRO CON BILANC IN SS CON ABDUZIONI LATERALI	4	8/10+8/10	1,30"
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	2/3	10/12	1'
SPINTE IMPUGNATURA STRETTA	4	5/6	1,30"
FRENCH PRESS SU PIANA IN SS CON FENCH PRESS PANCA 80° CON MAN.	3	8/10+8/10	1'

**4° ALLENAMENTO:**

DORSY BAR	4	5/6	1,30"
LAT AVANTI IN SS CON PULLEY BASSO	4	8/10+8/10	1,30"
LAT DIETRO IN SS CON ABDUZIONI A 90° AI CAVI O CON MANUBRI	3	8/10+8/10	1'
MEZZI STACCHI	4	5/6	1,30"
LEG CURL SDRAIATO I SS CON IPEREXTENSION	4	8/10+8/10	1'