



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

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	3	10/12	1'
	2	ESAIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	2	10/12	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	3	10/12	1'
	2	ESAIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	10	10	20"
	4	12/15	1'
	1	ESAIM.	-

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

3° ALLENAM. ADDOMINALI 3 ESERCIZI DI CRUNCH 4 X 8/12 PER ESERC - 40"

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	3	10/12	3
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	2	10/12	1'

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	3	10/12	1'
	3	ESAIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(1x-5/10") x 6/8	1.30"
	4	8/10	1'
	3	12/15	1'