

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONI CON MAN. P. 30°	3	4/6+8/10	1.30''
CROCI SU PANCA PIANA	3	4/6+8/10	1.30''
DISTENSIONI SU PANCA P. BIL.	2	10/12	1''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO CON MANUBRI	3	4/6+8/10	1.30''
ABDUZIONI LATERALI	3	4/6+8/10	1.30''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SPINTE PANCA P. IMP. STRETTA	3	4/6+8/10	1.30''
PUSH DOWN AI CAVI	3	4/6+8/10	1.30''

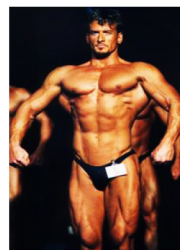
2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LEG EXTENSION	3	4/6+8/10	1.30''
SQUAT	3	4/6+8/10	1.30''
AFONDI FRONTALI O COMBIN.	2/3	10/12	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
STACCHI	3	4/6+8/10	1.30''
LEG CURL	3	4/6+8/10	1.30''

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	100	-
CALF SEDUTO	4	15/20	1''

13 MICROCICLO



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

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
PULLEY BASSO	3	4/6+8/10	1.30''
LAT AVANTI SBARRA	3	4/6+8/10	1.30''
LAT AVANTI TRIANGOLO	3	10/12	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL IN PIEDI	3	4/6+8/10	1.30''
CURL AI CAVI CONCENTR.	3	4/6+8/10	1.30''

ADDOME