



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

13° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA 30° CON MAN.	3	4/6+8/10	1.30"
CROCI SU PANCA PIANA	3	4/6+8/10	1'30"
DISTENSIONI CON BILANC. SU PIANA	2	10/12	1'
DIP O CAVI	2	ESAUIM.	40"
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	3	4/6+8/10	1.30"
CURL SEDUTO PANCA 45°	3	4/6+8/10	1'
CURL A MARTELLO	2	ESAUIM.	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	3	4/6+8/10	1.30"
LEG EXTENSION	3	4/6+8/10	1'
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	3	10/12	1'
LEG PRESS GAMBE UNITE	2	ESAUIM.	40"
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	ESAUIM.	-

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

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

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI AL M.P.	3	4/6+8/10	1.30"
ABDUZIONI LATERALI	3	4/6+8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	2	ESAUIM.	1'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA	3	4/6+8/10	1.30"
PUSH DOWN AI CAVI	3	4/6+8/10	1'
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	2	ESAUIM.	1'

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DORSY BAR	3	4/6+8/10	1.30"
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	3	4/6+8/10	1'
PULLEY BASSO	3	10/12	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	2	ESAUIM.	40"
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI	3	4/6+8/10	1.30"
LEG CURL	3	4/6+8/10	1'
IPEREXTENSION	2	ESAUIM.	40"