



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

13° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'30''
	2	10/12	1'
	2	ESAIM.	40''
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'
	2	ESAIM.	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'
	3	10/12	1'
	2	ESAIM.	40''
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	10	10	20''
	3	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.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'
	2	ESAIM.	1'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'
	2	ESAIM.	1'

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'
	3	10/12	1'
	2	ESAIM.	40''
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	3	4/6+8/10	1,30''
	3	4/6+8/10	1'
	2	ESAIM.	40''