

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	4/6+8/10	1.30''
	2	10/12	1''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	4/6+8/10	1.30''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	4/6+8/10	1.30''

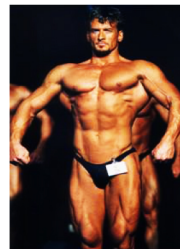
2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	4/6+8/10	1.30''
	2/3	10/12	1'

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

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	100	-
	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
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	10/12	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	4/6+8/10	1.30''
	3	4/6+8/10	1.30''

ADDOME