

1° ALLENAMENTO

12 MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
CROCI SU PANCA 30°	4	8/10	1'
DISTENSIONI CON MAN. SU P.45°	3	10/12	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
LENTO AVANTI AL M.P.	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
ABDUZIONI LATERALI	4	10/12	1'

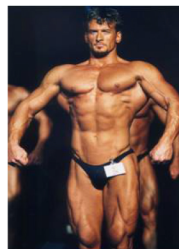
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE PANCA P. IMP. STRETTA	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
PUSH DOWN AI CAVI	4	10/12	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
LEG EXTENSION	4	8/10	1'
AFFONDI FRONTALI O COMB.	3	10/12	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
MEZZI STACCHI	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
LEG CURL	4	10/12	1'

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	10	10	20''
CALF SEDUTO	4	10/12	1'



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	REC.
DORSY BAR	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
LAT AVANTI SBARRA	4	8/10	1'
REMATORE CON MAN.	3	10/12	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI KAMBERED	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
CURL ALLA SCOTT	4	10/12	1'

ADDOME