



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

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
CROCI SU PANCA 30°	4	8/10	1'
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°	3	10/12	1'
DIP O CAVI	2	ESAUTIM.	40''
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
CURL SEDUTO PANCA 45°	4	8/10	1'
CURL A MARTELLO	2	10/12	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SQUAT	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
LEG EXTENSION	4	8/10	1'
AFFONDI COMBINATI ANT./POST.	3	10/12	1'
LEG PRESS GAMBE UNITE	2	ESAUTIM.	40''
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI	10	10	20''
CALF SEDUTO	4	12/15	1'
CALF ALLA PRESSA	1	ESAUTIM.	-

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.	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
ABDUZIONI LATERALI	4	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI AI CAVI	3	10/12	3
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE SU PIANA IMPUGN. STRETTA	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS SU PANCA 80°	2	10/12	1'

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC
DORSY BAR	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	4	8/10	1'
PULLEY BASSO	3	10/12	1'
LAT MACHINE DIETRO GIRATO	3	ESAUTIM.	40''
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC
MEZZI STACCHI	2- (1)	(3x-10/20'')x4/5	2'
LEG CURL	4	8/10	1'
IPEREXTENSION	3	12/15	1'