

1° ALLENAMENTO

12 MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
	4	8/10	1'
	3	10/12	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
	4	10/12	1'

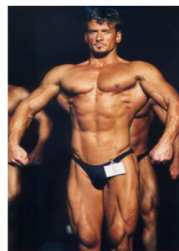
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
	4	10/12	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
	4	8/10	1'
	3	10/12	1'

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

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	10	10	20''
	4	10/12	1'



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

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
	4	8/10	1'
	3	10/12	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	2- (1)	(3x-10/20'') x 4/5	2'
	4	10/12	1'

ADDOME