

1° ALLENAMENTO

10° MICROCICLO

PETTO (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	1	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA 45° M	1	8/10	1'
CROCI SU PANCA 45°	1	8/10	1'

SPALLE (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LENTO AVANTI	1	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI	1	8/10	1'

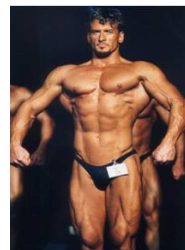
TRICIPITI (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
FRENCH PRESS SU PANCA PIANA	1	8/10	1'
PUSH DOWN AI CAVI	1	8/10	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
SQUAT	1	8/10	1'
LEG EXTENSION	1	8/10	1'
AFFONDI ALTERNATI	1	8/10	1'

FEMORALI (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LEG CURL	1	8/10	1'
STACCHI	1	8/10	1'

POLPACCI (ripetere 5 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CALF IN PIEDI	1	8/10	40''
CALF IN PIEDI	1	8/10	40''



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 (ripetere 3/4 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
LAT MACHINE AVANTI	1	8/10	1'
PULLEY BASSO	1	8/10	1'
LAT DIETRO	1	8/10	1'

BICIPITI (ripetere 3 volte)	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
CURL SU PANCA 45°	1	8/10	1'
PANCA SCOTT	1	8/10	1'

ADDOME