

1° ALLENAMENTO

| PETTO | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|-------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 8/10 | 1' |
| | 3 | 10/12 | 1' |

| SPALLE | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|--------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 10/12 | 1' |

| TRICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|-----------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 10/12 | 1' |

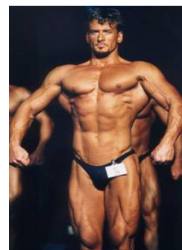
2° ALLENAMENTO

| QUADRICIPITE | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|--------------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 8/10 | 1' |
| | 3 | 10/12 | 1' |

| FEMORALI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|----------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 10/12 | 1' |

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

12 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 | REC. |
|---------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 8/10 | 1' |
| | 3 | 10/12 | 1' |

| BICIPITI | SERIE | RIPETIZIONI | REC. |
|----------|--------|-------------------|--------|
| | 2- (1) | (1x-5/10'') x 6/8 | 1.30'' |
| | 4 | 10/12 | 1' |

ADDOME