

## 1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	8/10	1'
	2	esaurim.	40"

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

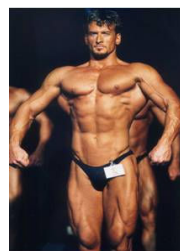
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

## 2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	8/10	1'
	2	esaurim.	40"

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

## 6° MICROCICLO



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

## 3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	8/10	1'
	2	esaurim.	40"

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	6	10/3/10/3.....	1' - 1,30"
	2	esaurim.	40"

## ADDOME