



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

9° MICROCICLO

1° ALLENAMENTO

PETTORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	5	12/10/8/6/3	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	1'
	2	ESATURIM.	40''
BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	12/10/8/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	ESATURIM.	1'

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	5	12/10/8/6/3	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	1'
	2	ESATURIM.	40''
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	10	10	20''
	3	12/15	1'
	1	ESATURIM.	-

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

3° ALLENAM. ADDOMINALI 3 ESERCIZI DI CRUNCH 4 X 8/12 PER ESERC - 40''

3° ALLENAMENTO

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	5	12/10/8/6/3	1,30''
	3	8/10	1'
	2	ESATURIM.	1'
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	12/10/8/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	ESATURIM.	40''

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	5	12/10/8/6/3	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	1'
	2	ESATURIM.	40''
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
	4	12/10/8/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	ESATURIM.	40''