

1° ALLENAMENTO

1° MICROCICLO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	45''

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	45''

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	100	1,30''
	3	10/12	45''



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	RECUPERO
	4	5/6	1,30''
	3	8/10	1'
	2	10/12	45''

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	3	5/6	1,30''
	3	10/12	45''

ADDOME