

1° ALLENAMENTO

PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	3	5-5-20	1'30"
	2	Esaurim.	1'

SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	3	Esaurim.	1

TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	2	Esaurim.	1

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITE	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	3	5-5-20	1'30"
	2	Esaurim.	1'

FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	3	Esaurim.	1

POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	1	100	1,30"
	3	12/15	1'

8° MICROCICLO



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

3° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	3	5-5-20	1'30"
	2	Esaurim.	1'

BICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	RECUPERO
	4	5-5-5-20	1'30"
	2	Esaurim.	1

ADDOME