



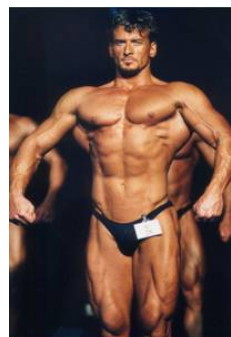
**ROBERTO EUSEBIO**  
 campione nazionale assoluto di BODYFITNESS  
 professionista fitness, personal trainer,  
 consulente fitness  
<http://www.robortoeusebio.it>  
[info@robortoeusebio.it](mailto:info@robortoeusebio.it)  
 cell. 338/3748518

**1° ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	5/6	1'.30"
CROCI SU PANCA 45°	4	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA 30° CON MAN.	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI	(3/4)	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	(3/4)	12/15	1'
FRENCH PRESS CON MANUBIO 80°	(3/4)	12/15	1'

**2° ALLENAMENTO:**

CALF IN PIEDI	1	100	-
CALF SEDUTO	3/4	12/15	45"
SQUAT	4	5/6	1'
VERTICAL PRESS	4	8/10	1'
LEG EXTENSION	4	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	4	12/15	1'



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

**3° ALLENAMENTO:**

	serie	ripetizioni	recupero
LENTO AVANTI AL MULTY P	4	5/6	1,30
LENTO DIETRO AL MULTY P	4	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI	3/4	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	5	20/15/12/10/8	1'
SKULL CRASHER	2/3	ESURIM.	40"

**4° ALLENAMENTO:**

LAT AVANTI CON TRIANGOLO	4	5/6	1'30
PULLEY BASSO	4	8/10	1'
REMATORE CON MANUBRIO	2/3	10/12	1'
LAT DIETRO IN SS CON	3/4	10/12+10/12	1'
VERTICAL ROW ALTI			
CURL IN PIEDI CON KAMBERED	(3/4)	8/10	1'
CURL A MARTELLO MAN. O CAVI	2/3	10/12	1'
IPEREXTENSION	3	12/15	1'