



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

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	5/6	1'.30"
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA 45° CON MAN.	3	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI	(3)	15/20	1'
PUSH DOWN AI CAVI	(3)	12/15	1'
CURL CON BILANCIERE	4	8/10	1'
CURL SU PANCA 45° CON MAN.	2/3	10/12	1'

2° ALLENAMENTO:

CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	45"
LEG EXTENSION	4	6+6+6	1'
SQUAT GAMBE DIVARICATE TIBIA PERP.	4	8/10	1'
AFFONDI POSTERIORI BUSTO PIEGATO	3/4	10/12	1'
MEZZI STACCHI	4	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

PULLEY BASSO	4	5/6	1'
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	3	8/10	1'
LAT AVANTI CON SBARRA	3	10/12	1'
LAT DIETRO IN SS VERTICAL CAVI	3	12/15	1'
ABDUZIONI A 90 O BUTTERFLY	3	10/12	1'
CURL IN PIEDI MONOLATERALI CON M.	3	10/12	1'
CURL A MARTELLO	2	ES.	40"

4° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
LENTO MANUBRIO O M.P.	4	5/6	1,30
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	4	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI	3	10/12	1'
(PECTORAL MACHINE O CROCI)	3	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS SU PIANA	3	10/12	1'
FENCH PRESS PANCA 90° CON MAN.	2	12/15	1'

5° ALLENAMENTO:

MEZZI STACCHI	4	6/8	1,30"
LEG CURL SDRAIATO	3	15/20	1'
GOOD MORNING	4	12/15	1'
ESTENSIONI GAMBA CAVI O MP	4	12/15	1'
IPEREXTENSION O PONTE PER GLUTEI	3	10/12	1'
ABDUCTOR MACHINE	10 MINUTI.....		