



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
CROCI SU PANCA 30°	4	8/10	1'.30"
DISTENSIONI CON MANUBRI SU PANCA 45°.	4	8/10	1'
DISTENSIONI SU PIANA BIL. O MAN.	4	10/12	1'
CURL IN PIEDI CON MANUBRI	4	8/10	1'
CURL A MARTELLO	3	10/12	1'

2° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	10	10	20"
CALF SEDUTO	3	12/15	45"
LEG EXTENSION IN SS CON LEG CURL	4	10/12	1'.30"
AFFONDI COMBINATI ANT.EPOST.	4	8/10	1'
SQUAT	4	10/12	1'



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

3° ALLENAMENTO:

serie ripetizioni recupero

ADDOME 3 ESERCIZI CRUNCH X 4 SET CIASCUNO 8/12 RIP. 40" REC.

LENTO CON MANUBRI	4	8/10	1.30'
ABDUZIONI FRONTALI CON MAN	4	10/12	1'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	4	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS OANCA 90° MAN	4	10/12	1'
SKULL CRUSHER	2	ESATURIM.	

4° ALLENAMENTO:

LAT CON SBARRA	4	8/10	1'
LAT CON TRIANGOLO	4	8/10	1'
PULLEY BASSO	4	10/12	1'
LAT DIETRO IN SS CON ABDUZ.90°	2	esaur.	1'
LEG CURL SDRAIATO	4	8/10	1'
STACCHI	3	10/12	1'
IPEREXTENSION	3	10/12	1'