



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

IPERTROFIA GENERALE

FREQUENZA 3 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
DISTENSIONI SU PANCA 45° AL M.P.	4	12/10/8/6	1'.30"
CROCI SU PANCA 45°	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	3	10/12	1'
PUSH DOWN ai cavi	4	8/10	1'
FRENCH PRESS con kamb. su p. 45°	3	10/12	1'

ADDOME:

SIT UP a gambe tese	3	15/20	1'
ELEVAZIONI GAMBE	3	15/20	1'
CRUNCH A TERRA	3	20/25	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV.2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	4	50/30/20/10	2'
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
LEG EXTENSION	3	12/10/8	1'.30"
PRESSA 45°	3	8/10	1'
AFFONDI ALTERNATI	3	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	3	8/10	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
LAT MACHINE AVANTI	4	12/10/8/6	1'.30"
PULLEY BASSO	3	8/10	1'
VERTICAL ROW in s/s PULL DOWN	3	10/12	1'
ABDUZIONI A 90° su p. curva	3	10/12	1'
SPINTE CON MANUBRI su p.90°	4	12/10/8/6	1'.30"
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	1'
CURL ALTERNATO con man.su p.90°	4	8/10	1'
PANCA SCOTT ai cavi	3	10/12	1'