



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

IPERTROFIA GENERALE

FREQUENZA 3 o 4 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
<i>PULLOVER</i>	3	20	30"
DISTENSIONI SU PANCA 45° AL M.P	4	12/10/8/6	1'.30"
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA PIANA con man.	3	10/12	1'
SPINTE CON MANUBRI su panca 90°	4	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI monolaterali ai cavi	3	10/12	1'
FRENCH PRESS SU PANCA PIANA	4	8/10	1'
PUSH DOWN AI CAVI con corda		3 10/12	
			1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV.2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	1	100	1'.30"
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
SQUAT LIBERO	4	12/10/8/6	1'.30"
LEG EXTENSION	3	8/10	1'
AFFONDI FRONTALI alternati con bilancere	3	10/12	1'
STACCHI A GAMBE TESE	4	8/10	1'
LEG CURL SDRAIATO	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'
REMATORE con manubrio	3	10/12	1'
CURL ALTERNATO con manubri su p. 45°	4	8/10	1'
PANCA SCOTT AI CAVI	3	10/12	1'
<i>ADDOME:</i>			
ABDOMINAL CRUNCH R.O.M.	4	20/25	1'
PARALLELE a gambe tese	4	15/20	1'