



ROBERTO EUSEBIO
campione nazionale assoluto di **BODYFITNESS**
professionista fitness, personal trainer,
consulente fitness
<http://www.robertoeusebio.it>
info@robertoeusebio.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 CON MANUBRI su panca 45°	4	12/10/8/6	1.30"
CROCI SU PANCA PIANA	3	8/10	1'
DISTENSIONI SU PANCA DECLINATA	3	10/12	1'
LENTO DIETRO con bilancere	4	8/10	1'
ABDUZIONI FRONTALI con bilancere su p.90°	3	10/12	1'
FRENCH PRESS con manubrio su panca 90°	4	8/10	1'
PUSH DOWN AI CAVI imp. inversa	3	10/12	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV.2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF SEDUTO	1	100	1'.30"
CALF IN PIEDI	3	15/20	1'
LEG EXTENSION	4	12/10/8/6	1.30"
PRESSA 45°	3	8/10	1'
AFFONDI INDIETRO ALTERNATI AL M.P.	3	10/12	1'
LEG CURL SEDUTO	4	8/10	1'
LEG CURL IN PIEDI	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
LAT MACHINE AVANTI con triangolo	4	12/10/8/6	1.30"
PULLEY PULLEY ALTO	3	8/10	1'
LAT MACHINE DIETRO	3	10/12	1'
CURL ALTERNATO con man. su p.90°	4	8/10	1'
MANUBRIO CONCENTRATO	3	10/12	1'
<i>ADDOME:</i>			
CRUNCH A TERRA	4	20/25	1'
ELEVAZIONI GAMBE CON DISCO	4	15/20	1'