



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 4 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30''
<i>PULLOVER</i>	3	20	30''
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	12/10/8/6/6	1'.30''
DISTENSIONI SU PANCA 45° AL M.P.	3	8/10	1'
CROCI SU PANCA 45°	3	10/12	1'
CURL IN PIEDI CON BILANCIERE	4	8/10	1'
SCOTT AI CAVI	3	10/12	1'

Addome a piacere

2° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	3	50	1'
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
SQUAT AL M.P.	5	12/10/8/6/6	1'.30''
PRESSA 45°	3	8/10	1'
LEG EXTENSION	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
LENTO DIETRO AL M.P.	5	12/10/8/6/6	1'.30''
TIRATE AL MENTO CON BILANCIERE	3	8/10	1'
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS A TERRA con bilancere	3	10/12	1'

4° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
PULLEY BASSO	5	12/10/8/6/6	1'.30''
LAT MACHINE AVANTI	3	8/10	1'
VERTICAL ROW in S/S con PULL DOWN	3	10/12	1'
STACCHI A GAMBE TESE	4	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	3	8/10	1'
LEG CURL IN PIEDI	3	10/12	1'

ADDOME.

SIT UP	4	15/20	1'
CRUNCH A TERRA	4	15/20	1'