



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 4 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
DISTENSIONI SU PANCA 45° AL M.P.	4	6/8	1'.30"
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1'
DISTENSIONI CON MAN. su p. piana	3	8/10	1'
CURL ALTERNATO con man. su p.45°	4	8/10	1'
PANCA SCOTT con kamb.	3	8/10	1'
ADDOME: SIT UP a gambe tese	4	12/15	1'
PARALLELE a gambe tese	3	12/15	1'

2° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	2	100/25	2'
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
SQUAT LIBERO	4	6/8	1'.30"
PRESSA 45°	3	8/10	1'
AFFONDI FRONTALI alternati con bil.	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
LENTO DIETRO con manubri su p.90°	4	6/8	1'.30"
ABDUZIONI LATERALI monol. ai cavi	3	8/10	1'
ELEVAZIONI FRONTALI con bil. su p.90°	3	8/10	1'
FRENCH PRESS con kamb. su p.45°	4	8/10	1'
PUSH DOWN con corda	3	8/10	1'
ADDOME: CRUNCH su panca con cavi	4	10/15	1'
ELEVAZIONI GAMBE	3	10/15	1'

4° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
LAT MACHINE DIETRO	4	6/8	1'.30"
LAT AVANTI CON TRIANGOLO	3	8/10	1'
REMATORE CON MANUBRIO	3	8/10	1'
LEG CURL SDRAIATO	3	8/10	1'
STACCHI A GAMBE TESE	3	10/12	1'
LEG CURL IN PIEDI	3	10/12	1'