

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

NOME _____

COGNOME _____

NOTE _____

DATA _____

3° ALLENAM. ADDOMINALI 2 ESERCIZI DI CRUNCH 4 X 8/12 PER ESERC - 40”

1° ALLENAMENTO

PETTORALI – (richiamo)SPALLE	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
DISTENSIONI SU PANCA PIANA (manubri)	4	8/10	1,30”
CROCI SU PANCA 30°	3	8/10	1’
DISTENSIONI CON MAN. PANCA 45°	3	10/12	1’
ABDUZIONI LATERALI	3	15/20	1’
BICIPITI – (richiamo)TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CURL IN PIEDI CON MANUBRI	3	8/10	1,30”
CURL A MARTELLO	3	8/10	1’
SKULL CRUSHER CON MANUBRI	3	15/20	1’

2° ALLENAMENTO

QUADRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
AFFONDI BULGARI CON MANUBRI	4	8/10	1,30”
SQUAT CON MANUBRI	4	8/10	1’
AFFONDI ANTERIORI ALTERNATI CON M.	3	10/12	1’
SISSI SQUAT CORPO LIBERO	2/3	12/15	40”
POLPACCI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
CALF IN PIEDI CORPO LIBERO	1	100	-
CALF IN PIEDI UNA GAMBA ALLA VOLTA	4	10/12	40”

3° ALLENAMENTO

SPALLE – (richiamo)PETTO	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
SPINTE CON MANUBRI PANCA 80°	4	8/10	1,30”
ABDUZIONI LATERALI	3	10/12	1’
ABDUZIONI FRONTALI CON MANUBRI	2/3	12/15	1’
CROCI SU PANCA PIANA	3	15/20	1’
TRICIPITI	SERIE	RIPETIZIONI	REC.
FLESSIONI A TERRA IMP. STRETTA	4	8/10	1,30”
FRENCH PRESS CON MAN. PANCA 90°	3	12/15	1’

4° ALLENAMENTO

DORSALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC
REMATORE CON MANUBRI P. INCLINATA	4	8/10	1,30”
REMATORE CON MANUBRIO	4	10/12	1’
ABDUZIONI A 90° CON MANUBRIO	3	10/12	1’
PULLOVER CON MANUBRIO	2/3	ESAURIM.	40”
FEMORALI	SERIE	RIPETIZIONI	REC
MEZZI STACCHI CON MANUBRI	4	8/10	1,30”
LEG CURL CON MANUBRIO	3/4	12/15	1’