



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

PROGRAMMA 1

IPERTROFIA GENERALE

FREQUENZA 3 VOLTE SETTIMANALI

1° ALLENAMENTO:

	serie	ripetizioni	recupero
<i>RISCALDAMENTO ARTICOLARE</i>	3	20	30"
DISTENSIONI SU PANCA PIANA	4	12/10/8/6	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'
<i>ADDOME:</i>			
SIT UP	4	15/20	1'
CRUNCH INVERSO	4	15/20	1'
IPEREXTENSION	3	15	1'

2° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO: 10' minuti BIKE LIV. 2

	serie	ripetizioni	recupero
CALF IN PIEDI	3	50/30/20	1'.30"
CALF SEDUTO	3	15/20	1'
SQUAT AL M.P.	4	12/10/8/6	1'.30"
PRESSA 45°	3	8/10	1'
LEG EXTENSION	3	10/12	1'
LEG CURL SDRAIATO	3	8/10	1'
LEG CURL IN PIEDI	3	10/12	1'

3° ALLENAMENTO:

RISCALDAMENTO ARTICOLARE

	serie	ripetizioni	recupero
PULLEY BASSO	4	12/10/8/6	1'.30"
LAT MACHINE AVANTI	3	8/10	1'
PULL OVER	3	10/12	1'
LENTO DIETRO AL M.P.	4	12/10/8/6	1'.30"
ABDUZIONI LATERALI SEDUTO	3	10/12	1'
PUSH DOWN AI CAVI	4	8/10	1'
FRENCH PRESS con bil. su p. piana	3	10/12	1'