

ΒΑΛΕ ΤΕΛΟΣ ΣΤΗ ΣΤΑΣΙΜΟΤΗΤΑ ΜΕ GIANT SETS

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ανάπτυξη
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΤΗΘΟΣ & ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
ΣΤΗΘΟΣ - 4 GIANT SETS			
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	1	10	-
Πιέσεις οριζόντιου πάγκου με αλτήρες	1	10	-
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες	1	10	-
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ - 3 GIANT SETS			
Εκτάσεις τρικεφάλων με μπάρα στον πάγκο	1	10	-
Λακτίσματα τρικεφάλων	1	10	-
Καθιστές εκτάσεις τρικεφάλων με το ένα χέρι	1	10	-

Σημειώσεις: Καθόλου ξεκούραση μεταξύ των ασκήσεων. Ξεκούραση μεταξύ των σετ 2'-3'

ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΛΑΤΗ & ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
ΠΛΑΤΗ - 4 GIANT SETS			
Σκυφή κωπηλατική με μπάρα	1	10	-
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	1	10	-
Σκυφή κωπηλατική με το ένα χέρι	1	10	-
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ - 3 GIANT SETS			
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	1	10	-
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	1	10	-
Σφυροειδείς κάμψεις δικεφάλων	1	10	-

Σημειώσεις: Καθόλου ξεκούραση μεταξύ των ασκήσεων. Ξεκούραση μεταξύ των σετ 2'-3'

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΩΜΟΙ & ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
ΩΜΟΙ - 3 GIANT SETS			
Πιέσεις ώμων με αλτήρες - Καθιστές	1	10	-
Πλαϊνές εκτάσεις ώμων με αλτήρες	1	10	-
Πλαϊνές οπίσθιες εκτάσεις ώμων	1	10	-
ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ - 4 GIANT SETS			
Πρέσα	1	10	-
Εκτάσεις τετρακεφάλων στο μηχάνημα	1	10	-
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	1	10	-

Σημειώσεις: Καθόλου ξεκούραση μεταξύ των ασκήσεων. Ξεκούραση μεταξύ των σετ 2'-3'

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Αυτό το πρόγραμμα απαιτεί μια καλή αερόβια προθέρμανη 5-10 λεπτών πριν.
- Και επίσης εκτενές ζέσταμα της μυϊκής ομάδας που πρόκειται να γυμναστεί.
- Κάθε άσκηση εκτελείται αμέσως μετά την άλλη χωρίς διαλείμματα.
- Ένα σετ θεωρείται ένας ολοκληρωμένος κύκλος και των 3 ασκήσεων
- Ξεκούραση 2-3 λεπτά μεταξύ των σετ.
- Αν θέλετε, χτυπήστε κοιλιακούς με όσα σετ θέλετε τη Δευτέρα και την Παρασκευή.
- Και γάμπες, πάλι με όσα σετ θέλετε την Τετάρτη.
- Ακολουθήστε το πρόγραμμα 4-6 εβδομάδες και έπειτα επιστρέψτε στην κανονική σας ρουτίνα.



Θέλεις να λαμβάνεις και άλλα τέτοια προγράμματα δωρεάν;
Κάνε κλικ εδώ και εγγράψου στο εβδομαδιαίο newsletter του EnSomati ή σκάνανε από το κινητό σου τον κωδικό στα αριστερά.

Θέλεις να το πας στο επόμενο επίπεδο;
Μπες στο [EnSomati Fitpro](#)

Πλήρως εξειδικευμένα προγράμματα γυμναστικής ειδικά για τους στόχους που έχεις βάλει. Με ξεκαθαρες οδηγίες για να ξέρεις ακριβώς τι είναι να κάνεις και εικονογραφημένες ασκήσεις. Σχεδιασμένα για να τα έχεις πάντα μαζί σου στο κινητό ή για να τα τυπώσεις σε χαρτί.

