

BACK TO GYM ME ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΥΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ 3 ΗΜΕΡΩΝ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Υπερτροφία/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Full body
Επίπεδο δυσκολίας: Εύκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

ΔΕΥΤΕΡΑ - FULL BODY

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	10-12	120"
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή	3	10-12	60"
Πρέσα	3	10-12	90"
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	3	10-12	60"
Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες	3	10-12	60"
Κάμψεις με αλτήρες στον επικλινή	3	10-12	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	10-12	60"
Ανάποδα ροκανίσματα	3	10-12	60"

ΤΕΤΑΡΤΗ - FULL BODY

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Εκτάσεις για στήθος με αλτήρες	3	10-12	90"
Έλξεις τροχαλίας – ανοιχτή λαβή	3	10-12	60"
Προβολές με αλτήρες	3	10-12	90"
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	3	10-12	60"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με στραβόμπαρα	3	10-12	60"
Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρα πίσω από το κεφάλι	3	10-12	60"
Κοιλιακοί	3	max	60"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - FULL BODY

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	3	10-12	90"
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	3	10-12	60"
Εκτάσεις τετρακεφάλων στο όργανο	3	10-12	60"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	3	10-12	90"
Ανάποδα flies	3	10-12	60"
Κάμψεις με αλτήρες σε όρθια στάση	3	10-12	60"
Λακτίσματα τρικεφάλων στην τροχαλία	3	10-12	60"
Πλάγια ροκανίσματα	3	10-12	60"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Επειδή λογικά θα είστε αρκετά "σκουριασμένοι", απαραίτητο είναι είναι ένα καλό ζέσταμα 10 με 15 λεπτά στο διάδρομο. Και μην μην ορμάτε στα βάρη αν δεν έχετε κάνει ορισμένες ενεργητικές διατάσεις.
- Τις ενδιάμεσες ημέρες μπορείτε να τρέξετε στο διάδρομο, ή να κάνετε ποδήλατο ή όποιο σπορ σας αρέσει.



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.

