

## ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΒΑΡΗ ΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ 4 ΗΜΕΡΩΝ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

**Κύριος στόχος:** Μυϊκή αύξηση/ενδυνάμωση  
**Τύπος προπόνησης:** Upper/Lower Split  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Μέτριο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 4 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Άνδρες & Γυναίκες

UPPER	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 50%RM		2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 60%RM		3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 65%RM		4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 70%RM	
	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ
Πιέσεις με μπάρα σε οριζόντιο πάγκο	2	4	2	5	3	5	3	6
Έλξεις στην τροχαλία	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12
Crossover στην τροχαλία	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12
Κωπηλατική στην τροχαλία	2	12-15	2	12-15	3	12-15	3	12-15
Πλευρικές εκτάσεις στην τροχαλία με ένα χέρι	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Εκτάσεις τρικεφάλων με μπάρα στον πάγκο	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12

LOWER	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 50%RM		2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 60%RM		3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 65%RM		4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 70%RM	
	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ
Βαθιά καθίσματα	2	4	2	5	3	5	3	6
Έλξεις μηρ. δικεφάλων στο μηχάνημα	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12
Εκτάσεις τετρακεφάλων στο μηχάνημα	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Άρσεις γαστροκνημίων στο μηχάνημα	2	12-15	2	12-15	3	12-15	3	12-15
Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Γονατιστά ροκανίσματα στην τροχαλία	2	12-15	2	12-15	3	12-15	3	12-15

UPPER	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 50%RM		2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 60%RM		3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 65%RM		4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 70%RM	
	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ
Έλξεις τροχαλίας με ανάποδη λαβή	2	6-8	2	6-8	3	6-8	3	6-8
Στρατιωτικές πιέσεις	2	4	2	5	3	5	3	6
Σκυφτή κωπηλατική με κλειστή λαβή	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12
Πιέσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Όρθιες έλξεις ώμων στην τροχαλία με σχοινί	2	12-15	2	12-15	3	12-15	3	12-15
Σφυροειδείς κάμψεις δικεφάλων	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12

LOWER	1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 50%RM		2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 60%RM		3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 65%RM		4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ 70%RM	
	ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΣΕΤ
Πρέσα ποδιών	2	8	2	8	3	10	3	10
Υπερεκτάσεις ραχιαίων	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Goblet squats	2	10-12	2	10-12	3	10-12	3	10-12
Άρσεις γαστροκνημίων στο μηχάνημα	2	12-15	2	12-15	3	12-15	3	12-15
Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες	2	8-10	2	8-10	3	8-10	3	8-10
Άρσεις κορμού-ποδιών	2	6-10	2	6-10	3	6-10	3	6-10



**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**

**Κατέβασε επαγγελματικά προγράμματα γυμναστικής ειδικά για τους στόχους που έχεις βάλει.** Με ξεκαθαρές οδηγίες για να ξέρεις ακριβώς τι είναι να κάνεις και εικονογραφημένες ασκήσεις. Σχεδιασμένα για να τα έχεις πάντα μαζί σου στο κινητό ή σε χαρτί. Ένας fitness pro στα χέρια σου!

