

ΕΝΑ FULL BODY ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

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

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθιά καθίσματα με αλτήρες	3	6-10	90"
Πιέσεις στήθους με αλτήρες	3	6-10	90"
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	3	6-10	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	3	6-10	60"
Εκτάσεις τρικέφαλων με αλτήρες	3	6-10	60"
Ροκανίσματα στο πάτωμα	3	MAX	60"

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Προβολές με αλτήρες	3	6-10	90"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου με αλτήρες	3	6-10	90"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες	3	6-10	60"
Άρσεις ποδιών για γάμπες στο ένα πόδι	3	10-15	60"
Άρσεις ώμων με κάθετη έλξη με αλτήρες	3	10-15	60"
Πλαϊνές κάμψεις κορμού με αλτήρα	3	10-15	60"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθύ κάθισμα με το ένα πόδι – Split squat	3	6-10	90"
Εκτάσεις για στήθος	3	6-10	90"
Έλξεις στο μονόζυγο	3	6-10	60"
Σφυροειδείς κάμψεις δικεφάλων	3	6-10	60"
Γαλλικές πιέσεις με αλτήρες	3	6-10	60"
Ξαπλωτές άρσεις ποδιών	3	MAX	60"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Πρόοδος: Ούτε ένα σετ χαμένο. Πάντα πιέστε για περισσότερες επαναλήψεις σε κάθε σετ χρησιμοποιώντας καλή φόρμα. Αν δείτε ότι με το πρώτο σετ αγγίζετε άνετα το εύρος των επαναλήψεων που δίνουμε, προσθέστε βάρος! Αυτό σημαίνει ότι αν μια άσκηση απαιτεί 3 σετ των 6 έως 12 επαναλήψεων, και στο πρώτο σας μπορείτε να κάνετε 12 επαναλήψεις, προσθέστε περισσότερο βάρος την επόμενη φορά που θα εκτελέσετε αυτή την άσκηση.
- Εξάντληση: Μην ασκείστε τον μυ μέχρι εξάντλησης, δεν θα έχετε δύναμη να ολοκληρώσετε το πρόγραμμα. Ασκηθείτε στο εύρος των επαναλήψεων λίγο πριν νιώσετε ότι δεν μπορείτε άλ
- Οι γυναίκες μπορούν να εκτελέσουν αυτήν την προπόνηση με προτεινόμενο αριθμό επαναλήψεων 10 με 15 για τα περισσότερα
- Θα πρέπει να ασκείστε 3 ημέρες την εβδομάδα – Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή. Μην προσθέτετε επιπλέον ασκήσεις σε αυτήν την προπόνηση. Οποιαδήποτε αερόβια άσκηση μπορεί να γίνει είτε το πρωί, ή μετά την προπόνησή σας.



Θέλεις να λαμβάνεις και άλλα τέτοια προγράμματα δωρεάν;
Κάνε κλικ εδώ και εγγράψου στο εβδομαδιαίο newsletter του EnSomati ή σκάναρε με 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!

