

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΒΑΣΙΚΑ: ΑΠΛΟ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΥΝΑΜΗΣ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Full body
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	6	90"
Έλξεις τροχαλίας	3	8	60"
Εκτάσεις για στήθος στην τροχαλία	3	10	60"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	8	60"
Βαθύ κάθισμα – Squat	3	10	120"
Άρσεις θανάτου με αλτήρες	3	8	90"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	2	8	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	2	8	60"

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Έλξεις τροχαλίας	4	8	60"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	6	90"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	8	60"
Εκτάσεις για στήθος στην τροχαλία	3	10	60"
Βαθύ κάθισμα – Squat	3	10	120"
Άρσεις θανάτου με αλτήρες	3	8	90"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	2	8	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	2	8	60"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθύ κάθισμα – Squat	4	6	120"
Άρσεις θανάτου με αλτήρες	3	8	90"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	8	90"
Έλξεις τροχαλίας	3	10	60"
Εκτάσεις για στήθος στην τροχαλία	3	10	60"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	8	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	2	8	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	2	8	60"



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 ξεκαθαρες 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!

