

EUGENE SANDOW: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΤΟΥ BODYBUILDING

Link του προγράμματος στο [Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Μυϊκή αύξηση/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Full Body
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 4-7 ημέρες
Εξοπλισμός: Αλτήρες
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

EUGENE SANDOW – FULL BODY

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΑΥΞΗΣΗ ΚΑΤΑ
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	1	50 σε κάθε χέρι	5 επαν./1 μέρα
Ανάποδες κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	1	25 συνολο	2 επαν./1 μέρα
Οριζόντιες κάμψεις δικεφάλων	1	10 σε κάθε χέρι	1 επαν./1 μέρα
Οριζόντιες κάμψεις δικεφάλων	1	10 σύνολο	1 επαν./1 μέρα
Εκτάσεις στήθους σε όρθια στάση	1	10 σύνολο	1 επαν./2 μέρες
Πιέσεις ώμων εναλλάξ	1	15 σε κάθε χέρι	1 επαν./2 μέρες
Μπροστινές εκτάσεις ώμων εναλλάξ	1	10 σε κάθε χέρι	1 επαν./2 μέρες
Οριζόντιες κάμψεις καρπών	1	MAX	–
Οριζόντιες περιστροφές καρπών	1	MAX	–
Πυγμαχικές προβολές	1	10 σε κάθε χέρι	1 επαν./2 μέρες
Push ups	1	3 (!)	1 επαν./2 μέρες
Push ups με αντίσταση*	1	3 (!)	1 επαν./2 μέρες
Πλευρικές κάμψεις κορμού	1	15 σε κάθε πλευρά	1 επαν./2 μέρες
Άρσεις κορμού με βάρος (κοιλιακοί)	1	3 (!)	1 επαν./2 μέρες
Βαθιά καθίσματα με αλτήρες	1	10 σύνολο	1 επαν./2 μέρες

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

* Αυτή η άσκηση εκτελείται με ένα λάστιχο περασμένο πίσω από τους ώμους για έξτρα δυσκολία. Εμείς εδώ για χάρη της ευκολίας θα εκτελέσουμε push-ups με ευρεία λαβή.



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!

