

## EXTREME ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ SUPERSETS ΓΙΑ... ΤΟΥΣ ΒΙΑΣΤΙΚΟΥΣ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

**Κύριος στόχος:** Για μυϊκή ανάπτυξη  
**Τύπος προπόνησης:** Superset Split  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Δύσκολο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 3 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Κυρίως άνδρες

### ΗΜΕΡΑ 1 - ΣΤΗΘΟΣ & ΠΛΑΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα		superset	
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	4	8-10	90"
Βυθίσεις για στήθος		superset	
Έλξεις στο μονόζυγο	4	8-10	90"
Εκτάσεις στήθους στην τροχαλία		superset	
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή	4	8-10	90"
Pullovers με αλτήρα		superset	
Crossovers στην τροχαλία	3	10-12	60"

### ΗΜΕΡΑ 2 - ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθύ κάθισμα		superset	
Ρουμάνικες άρσεις θανάτου	4	8-10	90"
Split Squat		superset	
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	3	8-10	90"
Εκτάσεις τετρακεφάλων στο όργανο		superset	
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	3	8-10	90"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίου με το ένα πόδι		superset	
Καθιστές άρσεις γαστροκνημίου στο όργανο	3	10-12	60"

### ΗΜΕΡΑ 3 - ΩΜΟΙ & ΧΕΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Στρατιωτικές πιέσεις		superset	
Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες	4	8-10	90"
Άρσεις ώμων με κάθετη έλξη		superset	
Ανάποδα flies	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα		superset	
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	8-10	90"
Κάμψεις δικεφάλων στο μαξιλάρι		superset	
Γαλλικές πιέσεις	3	10-12	60"

#### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Λόγω της φύσης του προγράμματος θα πρέπει από πριν να έχετε οργανώσει το χώρο σας μέσα στο γυμναστήριο για γρηγορότερη πρόσβαση στον εξοπλισμό. Με απλά λόγια: Να έχετε καβατζώσει τα όργανα. Γι' αυτό, αν είναι δυνατόν, αποφύγετε τις ώρες αιχμής του γυμναστηρίου, καθώς πρόκειται να δυσκολευτείτε αρκετά στην εκτέλεση των Supersets.
- Ξέρουμε ότι δεν έχετε χρόνο, αλλά προσπαθήστε να αφιερώσετε έστω 5 λεπτά ζεστάματος πριν ορμήξετε στα βάρη. Τα Supersets είναι πολύ απαιτητική τεχνική.
- Μιλώντας για απαιτητική τεχνική. Τα Supersets επίσης υποβάλουν το νευρικό σύστημα σε μεγάλο στρες, οπότε χρειάζονται άριστη ανάρρωση και αποκατάσταση.
- Αν έχετε χρόνο μπορείτε να κάνετε 1-2 σετ κοιλιακών στο τέλος κάθε συνεδρίας.
- Αν έχετε ακόμα περισσότερο χρόνο συνιστούμε 6-8 κύκλους διαλειμματικής HIIT στο διάδρομο.



**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 ξεκαθαρές 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.

