

## FULL BODY ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΗΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΥΠΕΤΡΟΦΙΑ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

**Κύριος στόχος:** Υπερτροφία/Ενδυνάμωση  
**Τύπος προπόνησης:** Full body  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Δύσκολο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 4 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Κυρίως άνδρες

### ΗΜΕΡΑ 1 – ΒΑΡΙΑ ΗΜΕΡΑ Α

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθιά καθίσματα	5	6-8	120"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	4	6-8	90"
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	5	6-8	60"
Εκτάσεις για στήθος με αλτήρες	4	6-8	60"
Σκυφτή κωπηλατική με μπάρα	5	6-8	90"
Πλάγιες εκτάσεις για ώμους με αλτήρες	4	8-10	60"
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	8-10	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	4	8-10	60"

### ΗΜΕΡΑ 2 – ΒΑΡΙΑ ΗΜΕΡΑ Β

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Άρσεις θανάτου	5	6-8	120"
Έλξεις στο μονόζυγο	4	6-8	90"
Πιέσεις οριζόντιου πάγκου με μπάρα	5	8-10	120"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	4	6-8	60"
Στρατιωτικές πιέσεις	4	8-10	90"
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	4	6-8	60"
Γαλλικές πιέσεις	4	8-10	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με μπάρα	3	8-10	60"

### ΗΜΕΡΑ 3 – ΕΛΑΦΡΙΑ ΗΜΕΡΑ Α

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθιά καθίσματα	3	10-15	120"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	2	10-15	90"
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	3	10-15	60"
Εκτάσεις για στήθος με αλτήρες	2	10-15	60"
Σκυφτή κωπηλατική με μπάρα	3	10-15	90"
Πλάγιες εκτάσεις για ώμους με αλτήρες	2	10-15	60"
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	2	10-15	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	2	10-15	60"

### ΗΜΕΡΑ 4 – ΕΛΑΦΡΙΑ ΗΜΕΡΑ Β

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Άρσεις θανάτου	3	6-8	120"
Έλξεις στο μονόζυγο	3	MAX	90"
Πιέσεις οριζόντιου πάγκου με μπάρα	3	8-10	120"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	3	MAX	60"
Στρατιωτικές πιέσεις	2	8-10	90"
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	2	6-8	60"
Γαλλικές πιέσεις	2	8-10	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με μπάρα	2	MAX	60"

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Πριν την πρώτη άσκηση κάθε νέας μυϊκής ομάδας, είναι απαραίτητα 2 σετ προθέρμανσης: Ένα με πολύ ελαφρύ βάρος και ένα ακόμα με το μισό από όσο πρόκειται να δουλέψετε.
- Όσο "βαριές" και να λέγονται οι... βαριές ημέρες, στοχεύστε σε ένα 75% του 1RM σας σε κάθε άσκηση, αποφεύγοντας την μυϊκή εξάντληση.
- Οι "ελαφριές" ημέρες είναι αυτές στοχεύουν στην μυϊκή εξάντληση γι' αυτό δουλέψτε με το 60-65% του 1RM και με όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείτε για μέγιστο πρήξιμο.
- Αν θέλετε οπωσδήποτε να προσθέσετε αερόβια, για περαιτέρω χάσιμο λίπους θα σας προτείναμε να γίνει χωριστά από την προπόνησή σας -αν και εφόσον χωράει στο πρόγραμμά σας. Αν δεν γίνεται, τότε μισή ώρα ελαφριάς έντασης μετά το τέλος της προπόνησης είναι πιο πολύ από αρκετό.
- Τελειώστε κάθε μέρα με 2 ασκήσεις για κοιλιακούς της δικής σας προτίμησης καθώς και με αρκετές διατάσεις.
- Σημαντικό: Το πρόγραμμα είναι πολύ κουραστικό και απαιτείται καλή διατροφή και αρκετή ξεκούραση για να επιτύχετε μέγιστη ανάκαμψη.
- Αν νομίζετε ότι δεν αντέχετε 4 ημέρες, μπορείτε να τις κάνετε 3 ημέρες, κρατώντας μόνο τις "βαριές ημέρες" και εναλλάσσοντας μία εβδομάδα A-B-A και την επόμενη B-A-B.



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!

