

FULL BODY ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΡΑΜΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΝΩΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή γράμμωση
Τύπος προπόνησης: Full body
Επίπεδο δυσκολίας: Εύκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

ΗΜΕΡΑ 1

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Εκτάσεις τετρακέφαλων στο όργανο	3	15	45"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	15	45"
Πιέσεις πάγκου με αλτήρες	2	15	45"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες	2	15	45"
Κάμψεις δικεφάλων στην τροχαλία	2	15	45"
Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρες	2	15	45"
Ανάποδα ροκανίσματα	3	MAX	45"

ΗΜΕΡΑ 2

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Squat στο σμιθ	3	15	45"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	2	15	45"
Έλξεις στην τροχαλία	3	15	45"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	3	15	45"
Λακτίσματα τρικεφάλων	2	15	45"
Κάμψεις δικεφάλων στον επικλινή	2	15	45"
Ροκανίσματα στον επικλινή	2	MAX	45"

ΗΜΕΡΑ 3

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Προβολές με αλτήρες	4	15	45"
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	3	15	45"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	15	45"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	3	15	45"
Βυθίσεις τρικεφάλων στον πάγκο	3	15	45"
Άρσεις ποδιών	2	MAX	45"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Αυτό το πρόγραμμα γράμμωσης μπορεί άνετα να συνδυαστεί με οποιαδήποτε αερόβια άσκηση ακολουθείτε και να βοηθήσει περαιτέρω τους διατροφικούς σας στόχους.
- Μπορείτε να κάνετε τις αερόβιες ασκήσεις σας την ίδια ή διαφορετική ημέρα.
- Θα είστε σε θέση να ολοκληρώσετε κάθε προπόνηση μέσα σε 45" ή λίγο λιγότερο. Αν σας πάρει παραπάνω από μία ώρα, τότε σημαίνει ότι θα πρέπει να μειώσετε τα διαλείμματα μεταξύ των σετ.



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!

