

FULL BODY ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΓΡΑΜΜΩΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

[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: Κυρίως γυναίκες

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Προβολές με αλτήρες	3	12-15	45"
Έλξεις τροχαλίας	3	12-15	45"
Πιέσεις πάγκου με αλτήρες	3	12-15	45"
Κάμψεις δικεφάλων σε επικλίνη	3	12-15	45"
Βυθίσεις τρικεφάλων σε πάγκο	3	12-15	45"
Υπερεκτάσεις ραχιαίων	3	12-15	45"
Ξαπλωτές άρσεις ποδιών	3	12-15	45"

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθύ κάθισμα με αλτήρες	3	12-15	45"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	3	12-15	45"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	12-15	45"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες	3	12-15	45"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	3	12-15	45"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	12-15	45"
Ροκανίσματα χιαστί	3	12-15	45"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Άκαμπτες άρσεις θανάτου με αλτήρες	3	12-15	45"
Προσαγωγές ισχίου στο όργανο	3	12-15	45"
Κατακλινή push-ups	3	12-15	45"
Προσαγωγή τροχαλίας σε όρθια στάση	3	12-15	45"
Πλευρικές εκτάσεις για ώμους με αλτήρες	3	12-15	45"
Κάμψεις δικεφάλων στην τροχαλία	3	12-15	45"
Ροκανίσματα	3	12-15	45"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Θεμιτό θα ήταν η επιβάρυνση να είναι τόση ώστε το τελευταίο σετ να βγαίνει αρκετά δύσκολα σε κάθε άσκηση.
- Μπορείτε για καλύτερα αποτελέσματα να συνδυάσετε το πρόγραμμα με βάρη για γυναίκες με κάποια αερόβια προπόνηση που να σας αρέσει. Αν δεν έχετε θέμα με το είδος της αερόβιας θα προτείναμε μια διαλειμματική προπόνηση σε ελλειπτικό 2-3 φορές την εβδομάδα, ιδανικά τις ημέρες που δεν προπονείστε.
- Κάθε συνεδρία θα πρέπει να σας πάρει κοντά στην μία ώρα.



Θέλεις να λαμβάνεις και άλλα τέτοια προγράμματα δωρεάν;
[Κάνε κλικ εδώ](#) και εγγράψου στο εβδομαδιαίο newsletter του EnSomati ή σκάνανε 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 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!

