

ΚΑΨΕ ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΕ 20 ΛΕΠΤΑ EMOM STYLE

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για κάψιμο λίπους
Τύπος προπόνησης: EMOM, circuit
Επίπεδο δυσκολίας: Εύκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 5 ημέρες
Εξοπλισμός: Kettlebells, σχοινάκι
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

ΦΑΣΗ 1

ΑΣΚΗΣΗ	ΕΡΓΟ	ΔΙΑΛ.
Αιωρήσεις με βάρος	20"	40"
Goblet squats	20"	40"
Σχοινάκι (ή jumping jacks)	20"	40"
8 counts	20"	40"
Σανίδα	20"	40"

ΦΑΣΗ 2

ΑΣΚΗΣΗ	ΕΡΓΟ	ΔΙΑΛ.
Αιωρήσεις με βάρος	30"	30"
Goblet squats	30"	30"
Σχοινάκι (ή jumping jacks)	30"	30"
8 counts	30"	30"
Σανίδα	30"	30"

ΦΑΣΗ 3

ΑΣΚΗΣΗ	ΕΡΓΟ	ΔΙΑΛ.
Αιωρήσεις με βάρος	40"	20"
Goblet squats	40"	20"
Σχοινάκι (ή jumping jacks)	40"	20"
8 counts	40"	20"
Σανίδα	40"	20"

ΦΑΣΗ 4

ΑΣΚΗΣΗ	ΕΡΓΟ	ΔΙΑΛ.
Αιωρήσεις με βάρος	45"	15"
Goblet squats	45"	15"
Σχοινάκι (ή jumping jacks)	45"	15"
8 counts	45"	15"
Σανίδα	45"	15"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Link για τις **αιωρήσεις με βάρος**. Αν δεν έχεις kettlebell ένας απλός αλτήρας αρκεί.
- Link για τα **goblet squats**. Κι εδώ πάλι ένας αλτήρας ή ένα οποιοδήποτε βάρος στο σπίτι αρκεί.
- Εναλλακτικά για το σχοινάκι μπορείς να κάνεις εκτάσεις-ανατάσεις με αναπήδηση (jumping jacks)
- Link για τα **8-counts**. Πρόβαρέ τα καλά πριν αρχίσεις το πρόγραμμα για να σιγουρευτείς ότι τα εκτελείς σωστά.



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 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!

