

ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΣΕ 12 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΕΡΟΒΙΑ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Γράμμωση/κάψιμο λίπους
Τύπος προπόνησης: Split/πλειομετρικό
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 5 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΤΗΘΟΣ & ΠΛΑΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινούς πάγκου με αλτήρες	4	6-8	120"
Έλξεις στο μονόζυγο με ανάποδη λαβή	4	6-8	120"
Εκτάσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο	3	10-12	90"
Έλξεις τροχαλίας	3	10-12	90"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	2	10-12	60"
Push-ups	2	MAX	60"
THE 5 MINUTE RIPPED SOLUTION			

ΤΡΙΤΗ - ΑΕΡΟΒΙΟ & ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
20' αερόβιο επιλογής σε μέτριο ρυθμό			
Άρσεις κορμού-ποδιών	3	MAX	60"
Ποδήλατο στον αέρα	3	MAX	60"
THE 5 MINUTE RIPPED SOLUTION			

ΤΕΤΑΡΤΗ - ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Goblet Squat	4	8-10	120"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου με αλτήρες	4	8-10	90"
Άρσεις γαστροκνημίου με αλτήρα	4	10-12	60"
Προβολές με αλτήρα	3	10-12	60"
Ξαπλωτές κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	3	10-12	60"
Πρέσα ποδιών	2	15-20	60"
THE 5 MINUTE RIPPED SOLUTION			

ΠΕΜΠΤΗ - ΑΕΡΟΒΙΟ & ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
20' αερόβιο επιλογής σε μέτριο ρυθμό			
Άρσεις κορμού-ποδιών	3	MAX	60"
Ποδήλατο στον αέρα	3	MAX	60"
THE 5 MINUTE RIPPED SOLUTION			

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΩΜΟΙ & ΧΕΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις ώμων με αλτήρες	4	6-8	120"
Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες	4	6-8	90"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	3	10-12	60"
Βιθύσεις τρικεφάλων σε πάγκο	3	12-15	60"
Σφυροειδείς κάμψεις δικεφάλων	3	12-15	60"
THE 5 MINUTE RIPPED SOLUTION			

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Προσοχή, το 5 minute ripped solution δεν εκτελείται στην ημέρα ποδιών. Είναι ανθρωπίνως αδύνατο να βγει αφού θα έχεις διαλύσει τα πόδια σου.
- Πάτα εδώ για το βίντεο του 5 minute ripped solution**

THE 5 MINUTE RIPPED SOLUTION

ΑΣΚΗΣΗ	ΔΙΑΡ.
Βαθύ κάθισμα με αναπήδηση	30"
Ξεκούραση	60"
Κάμψεις κορμού με αναπήδηση	30"
Ξεκούραση	60"
Ορειβατικά σπριντ	30"
Ξεκούραση	60"
Προβολές με αναπήδηση	30"



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 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!

