

ΚΥΚΛΙΚΗ ΤΑΒΑΤΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ ΑΕΡΟΒΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Για κάψιμο λίπους
Τύπος προπόνησης: Κυκλική
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Αλτήρες, στεπ, σχοινάκι
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

3 ΣΕΤ ΚΥΚΛΙΚΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Push-ups	1	10	max 15"
Βαθιά καθίσματα με αλτήρες	1	10	max 15"
Βυθίσεις για τρικέφαλους στο στεπ	1	10	max 15"
Προβολές με αλτήρες	1	5	max 15"
Ροκανίσματα στο πάτωμα	1	12	max 15"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	1	8	max 15"
Άλμα – συσπείρωση – εκλάκτηση	1	10	max 15"
Εκτάσεις ραχιαίων στο πάτωμα	1	10	max 15"
Άρσεις ποδιών στο πάτωμα	1	10	max 15"
Σχοινάκι	1	30"	max 15"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Βάζουμε 10 σταθμούς (κάθε σταθμός είναι μια άσκηση) και τους εκτελούμε σε κύκλο, δηλαδή την μια άσκηση μετά την άλλη. Μόλις συμπληρωθεί ένας κύκλος έχουμε κάνει 1 σετ. Πρέπει να γίνουν 10 ασκήσεις που δουλεύουν όλο το σώμα, η μια μετά την άλλη, με μέγιστο διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 15".
- Ανάμεσα στα σετ 3 λεπτά διάλειμμα.
- Σημαντικό: Να μην συνδυάζεται η συγκεκριμένη προπόνηση με άλλη προπόνηση με βάρη! Αν κάνετε 2-3 προπονήσεις με βάρη την εβδομάδα προσθέστε μια μόνο κυκλική, αν πάλι κάνετε παραπάνω ημέρες βάρη, αντικαταστήστε μια μέρα με αυτή την κυκλική. Μπορείτε επίσης αν θέλετε να αντικαταστήσετε ολόκληρο το πρόγραμμά σας με 3 φορές την εβδομάδα κυκλική ώστε να αλλάξουν οι προσαρμογές σας!
- Βασικά οφέλη του προγράμματος εκτός από την αύξηση σε καύση του λίπους, είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αύξηση δύναμης και τονικότητας και σημαντική διέγερση του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.
- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα μπορεί να γίνει άνετα και στο σπίτι καθώς δεν απαιτούνται εξειδικευμένα μηχανήματα και μπορεί να εμπλουτιστεί πολύ, ανάλογα με το επίπεδο και τις ανάγκες του καθενός.



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 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!

