

Όγκος και Δύναμη Μαζί σε Μια Πολύ Αποδοτική Προπόνηση

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Υπερτροφία/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Full body
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	5-6	120"
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή	4	5-6	90"
Έλξεις τροχαλίας	3	5-6	90"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες	3	5-6	90"
Βαθιά καθίσματα	4	6-8	120"
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	4	5-6	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων	3	6-8	60"
Κοιλιακοί	3	max	60"

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΟΓΚΟΥ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	3	8-10	90"
Χαμηλή κωπηλατική με το ένα χέρι	3	8-10	60"
Έλξεις τροχαλίας	3	8-10	60"
Split squat	3	8-10	90"
Άρσεις θανάτου	3	8-10	120"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	3	8-10	60"
Πιέσεις τρικέφαλων με τροχαλία	3	8-10	60"
Κοιλιακοί	3	max	60"

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	3	12-15	45"
Χαμηλή κωπηλατική με το ένα χέρι	3	12-15	45"
Crossovers τροχαλίας	2	12-15	45"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	2	12-15	45"
Έλξεις τροχαλίας με ανάποδη λαβή	2	12-15	45"
Μπροστινό Squat	3	12-15	90"
Προβολές με αλτήρες	2	12-15	45"
Κάμψεις δικεφάλων μηριαίων στο μηχάνημα	2	12-15	45"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	2	12-15	45"
Πιέσεις τρικέφαλων με τροχαλία	2	12-15	45"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα πρέπει να γίνεται σε συχνότητα 3 εβδομάδων με μια εβδομάδα ενεργητικής αποκατάστασης κατά την οποία θα κάνετε μόνο μια με δυο προπονήσεις μέγιστα εκτελώντας το πρόγραμμα της δεύτερης μέρας με 25% λιγότερη επιβάρυνση σε κάθε άσκηση ίσα ίσα για να συντηρηθείτε.



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](#)

Πλήρως εξειδικευμένα 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 για να τα τυπώσεις σε χαρτί.

