

POWERLIFTING ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΗΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΤΡΕΛΗ ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 4 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΣΤΗΘΟΣ & ΠΛΑΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	5	Δες οδηγίες	120"
Πιέσεις πάγκου με αλτήρες	4	8/6/6/4	90"
Βυθίσεις για στήθος	4	4-6	60"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	5	10/8/8/8/6	60"

Οδηγίες: Για στήθος: Ζέσταμα: 10 επαν. στο 50% του 1 REP MAX. 4 σετ από 2-3 επαν. στο 75-95% του 1 REP MAX. Τελευταίο σετ: 1 REP MAX

ΤΕΤΑΡΤΗ – ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθιά καθίσματα	6	Δες οδηγίες	120"
Κάμψεις μηριαίων δικέφαλων στο όργανο	4	4-6	90"
Εκτάσεις τετρακέφαλων στο όργανο	4	4-6	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων με μπάρα	4	15	60"

Οδηγίες: Για squat: Ζέσταμα. Πρώτα 4 σετ: 2-3 επαν. στο 90% του 1 REP MAX. Πέμπτο σετ: 1 REP MAX, Έκτο σετ: Αυξήστε το 1 REP MAX

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΩΜΟΙ & ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Στρατιωτικές πιέσεις με μπάρα	4	6	90"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες – καθιστές	4	6	90"
Εμπρόσθιες άρσεις για ώμους με αλτήρες	4	8	60"
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	10/8/6/4	60"
Γαλλικές πιέσεις	4	6-8	60"

ΣΑΒΒΑΤΟ – ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Άρσεις θανάτου	6	6-8	90"
Κάμψεις μηριαίων δικέφαλων στο όργανο	4	10	90"
Προβολές με αλτήρες	5	6	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	5	10-15	60"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απαιτεί έναν βοηθό, επειδή θα ασκείστε με πολύ βαριά βάρη και πολύ κοντά στο 1 REP MAX σας, σχεδόν σε κάθε σετ.



Θέλεις να λαμβάνεις και άλλα τέτοια προγράμματα δωρεάν;

Κάνε κλικ εδώ και εγγράψου στο εβδομαδιαίο newsletter του EnSomati ή σκάναρε 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!

