

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΗΜΕΡΩΝ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

**Κύριος στόχος:** Για μυϊκή ανάπτυξη  
**Τύπος προπόνησης:** Split  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Μέτριο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 3 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Κυρίως άνδρες

### ΔΕΥΤΕΡΑ: ΣΤΗΘΟΣ-ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με μπάρα	4	6-8	90"
Πιέσεις οριζόντιου πάγκου με μπάρα	4	6-8	90"
Εκτάσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	3	10-12	60"
Βυθίσεις για στήθος	3	10-12	60"
Crossovers τροχαλίας	3	10-15	60"
Βυθίσεις για τρικέφαλους	3	10-15	60"
Πιέσεις τρικεφάλων	2	10-12	60"
Πιέσεις τροχαλίας πάνω από το κεφάλι	2	10-12	60"

### ΤΡΙΤΗ: ΠΛΑΤΗ – ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	
Όρθια κωπηλατική με μπάρα	4	6-8	90"
Άρσεις θανάτου	3	6-8	90"
Έλξεις στο μονόζυγο	3	8-10	60"
Χαμηλή κωπηλατική	3	10-12	60"
Έλξεις τροχαλίας	3	10-12	60"
Κάμψεις τροχαλίας για δικέφαλους	3	10-12	60"
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	2	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων στην ψηλή τροχαλία	2	12-15	60"

### ΠΕΜΠΤΗ: ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ – ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ

	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	
Στρατιωτικές πιέσεις με μπάρα	4	6-8	90"
Καθιστές πιέσεις ώμων με αλτήρες	3	8-10	90"
Πλάγιες εκτάσεις ώμων	3	8-10	60"
Εμπρόσθιες άρσεις με δίσκο	3	8-10	60"
Καθιστές εκτάσεις ώμων	3	10-12	60"
Άρσεις ώμων με κάθετη έλξη	3	10-12	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με μπάρα	2	12-15	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες	2	12-15	60"

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ – ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	8-10	60"
Γαλλικές πιέσεις	3	8-10	60"
Καθιστές εκτάσεις τρικεφάλων με το ένα χέρι	3	10-12	60"
Λακτίσματα τρικεφάλων με αλτήρες	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες σε όρθια στάση	4	8-10	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες σε επικλινή πάγκο	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων στον επικλινή	3	10-12	60"



**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!

