

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4 ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΩΝ ΓΙΑ ΑΥΞΗΣΗ ΟΓΚΟΥ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ

Κύριος στόχος: Υπερτροφία/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 4 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

ΗΜΕΡΑ 1 - ΣΤΗΘΟΣ & ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.
		1η ΕΒ.	2η ΕΒ.	3η ΕΒ.	4η ΕΒ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	12-15	9-11	6-8	3-5
Πιέσεις επικλινή πάγκου με μπάρα	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Εκτάσεις στήθους σε επικλινή	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Crossovers τροχαλίας	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Γαλλικές πιέσεις	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Εκτάσεις τρικεφάλων στην τροχαλία πίσω από το κεφάλι	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων	4	20-25	15-20	12-15	10-12
Καθιστές άρσεις γαστροκνημίων	4	20-25	15-20	12-15	10-12

ΗΜΕΡΑ 2 - ΠΛΑΤΗ & ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.
		1η ΕΒ.	2η ΕΒ.	3η ΕΒ.	4η ΕΒ.
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	4	12-15	9-11	6-8	3-5
Έλξεις τροχαλίας	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Προσαγωγή τροχαλίας σε όρθια στάση	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	4	12-15	9-11	6-8	3-5
Κάμψεις δικεφάλων στο επικλινή	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Κάμψεις δικεφάλων στην τροχαλία	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Άρσεις ποδιών στο πάτωμα	3	10-15	10-15	10-15	10-15
Συστροφές κορμού	3	20-25	20-25	20-25	20-25

ΗΜΕΡΑ 3 - ΩΜΟΙ & ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.
		1η ΕΒ.	2η ΕΒ.	3η ΕΒ.	4η ΕΒ.
Πιέσεις ώμων με αλτήρες	4	12-15	9-11	6-8	3-5
Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Εμπρόσθια έκταση στην τροχαλία	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Πλάγιες εκτάσεις με το ένα χέρι στην τροχαλία	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Άρσεις ώμων με κάθετη έλξη	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων	4	20-25	15-20	12-15	10-12
Καθιστές άρσεις γαστροκνημίων	4	20-25	15-20	12-15	10-12

ΗΜΕΡΑ 4 - ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.	ΕΠΑΝ.
		1η ΕΒ.	2η ΕΒ.	3η ΕΒ.	4η ΕΒ.
Squat	4	12-15	9-11	6-8	3-5
Πρέσα	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Εκτάσεις τετρακέφαλων στο μηχάνημα	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Ακαμπτες άρσεις θανάτου	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο μηχάνημα	3	12-15	9-11	6-8	3-5
Κοιλιακοί στην τροχαλία	3	15-20	15-20	15-20	15-20
Πλάγιες άρσεις κορμού με αλτήρες	3	15-20	15-20	15-20	15-20

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Κάθε σετ της 1ης και 2ης εβδομάδας ξεκινάει με ένα ελαφρύ ζέσταμα. Κάθε σετ τις 3ης και 4ης εβδομάδας ξεκινά με 2 αρκετά καλά ζεστάματα.
- Κάθε σετ της 1ης και 2ης εβδομάδας θα πηγαίνει μέχρι την απόλυτη εξάντληση. Δεν ισχύει το ίδιο στις 2 τελευταίες όμως.
- Το πόσο θα αυξάνετε τα κιλά ανά εβδομάδα εξαρτάται πλήρως από εσάς. Μια αύξηση του 10%-15% είναι ιδανική όμως.
- Ξεκούραση 2-3 λεπτά ανάμεσα σε κάθε σετ. Στις τελευταίες 2 εβδομάδες ίσως και λίγο παραπάνω.
- Προσπαθήστε να έχετε τουλάχιστον μια μέρα ξεκούρασης ανάμεσα στις 4 προπονήσεις.



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 ξεκαθαρές 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.

