

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5 ΗΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΑΠΙΣΤΕΥΤΗ ΓΡΑΜΜΩΣΗ

**Κύριος στόχος:** Για μυϊκή γράμμωση  
**Τύπος προπόνησης:** Split  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Μέτριο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 5 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Άνδρες & Γυναίκες

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

### ΗΜΕΡΑ 1 – ΧΕΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	4	20/15/12/10	45"
Κάμψεις με αλτήρες στον επικλινή	3	15/12/10	45"
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	3	15/12/10	45"
Πιέσεις τροχαλίας για τρικέφαλους	3	15/12/10	45"
Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρα	3	15/12/10	45"

### ΗΜΕΡΑ 2 – ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Squat – ημικαθίσματα	4	20/15/12/10	45"
Πρέσα	3	15/12/10	45"
Εκτάσεις τετρακέφαλων	3	15/12/10	45"
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων	4	20/15/12/10	45"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	3	15/12/10	45"

### ΗΜΕΡΑ 3 – ΣΤΗΘΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	4	15/12/12/10	45"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	15/12/10	45"
Βυθίσεις για στήθος	3	15/12/10	45"
Crossover τροχαλίας	2	12	45"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	2	12	45"

### ΗΜΕΡΑ 4 – ΠΛΑΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Σκυφτή κωπηλατική με μπάρα	4	15/12/12/10	45"
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία	3	15/12/10	45"
Έλξεις τροχαλίας με ανοιχτή λαβή	3	15/12/10	45"
Έλξεις τροχαλίας με κλειστή λαβή	3	15/12/10	45"
Εκτάσεις ραχιαίων	4	15/12/10/10	45"

### ΗΜΕΡΑ 5 – ΩΜΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Καθιστές πιέσεις ώμων με αλτήρες	4	15/12/12/10	45"
Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες	3	15/12/10	45"
Εμπρόσθιες άρσεις με αλτήρες	3	15/12/10	45"
Άρσεις ώμων κάθετη έλξη	3	15/12/10	45"

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Ζέσταμα: Χρειάζονται 2 σετ για ζέσταμα στην πρώτη άσκηση κάθε μυϊκής ομάδας. Το πρώτο με ένα πολύ ελαφρύ βάρος και το δεύτερο σετ με τα μισά από όσα πρόκειται να σηκώσετε.
- Αερόβια: Εκτελέστε μια αερόβια άσκηση μισής ώρας σε χαμηλή/μέτρια ένταση. Το ιδανικότερο θα είναι να εκτελεστεί πρωί – πρωί.
- Κοιλιακοί: Κοιλιακούς θα γυμνάζετε στο τέλος κάθε προπόνησης. Μάξιμουμ 3 ασκήσεις της δικής σας επιλογής με 4 σετ των 20-25 επαναλήψεων.
- Ξεκούραση: Μάξιμουμ 45 δευτερόλεπτα ανάμεσα σε κάθε σετ. Για ακόμα μεγαλύτερη ένταση, κάντε το 30 δευτερόλεπτα.



**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!

