

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Υπερτροφία/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Full body
Επίπεδο δυσκολίας: Εύκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 4 ημέρες
Εξοπλισμός: Χωρίς εξοπλισμό
Φύλο: Άνδρες & Γυναίκες

ΜΕΡΑ 1

ΜΠΛΟΚ 1 (ξεκούραση 1" στο τέλος κάθε μπλοκ)	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Pushups	2-4	10-20	0"
Έλξεις στο μονόζυγο*	2-4	10-20	0"
<u>Pike pushups</u>	2-4	10-20	0"
Ανάποδη κωπηλατική με ανάποδη λαβή	2-4	10-20	0"
Βυθίσεις τρικεφάλων στην καρέκλα	2-4	10-20	0"

ΜΠΛΟΚ 2 (ξεκούραση 1" στο τέλος κάθε μπλοκ)	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Squat με το βάρος του σώματος	2-4	10-20	0"
Άρσεις γαστροκνημίων στο ένα πόδι	2-4	10-20	0"
Προβολές με το βάρος του σώματος	2-4	10-20	0"
Άρσεις κορμού-ποδιών	2-4	10-20	0"
<u>Ορειβατικά σπριντ</u>	2-4	10-20	0"

ΜΕΡΑ 2

ΜΠΛΟΚ 1 (ξεκούραση 1" στο τέλος κάθε μπλοκ)	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Κατακλινή pushups	2-4	10-20	0"
Ανάποδη κωπηλατική	2-4	10-20	0"
Pushups με κλειστή λαβή	2-4	10-20	0"
Έλξεις στο μονόζυγο με ανάποδη λαβή	2-4	10-20	0"
Σανίδα	2-4	30"-60"	0"

ΜΠΛΟΚ 2 (ξεκούραση 1" στο τέλος κάθε μπλοκ)	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Split squat	2-4	10-20	0"
<u>Γέφυρα γοφών</u>	2-4	10-20	0"
Άρσεις γαστροκνημίων στο ένα πόδι	2-4	10-20	0"
<u>Ισομετρικές εκτάσεις ραχιαίων</u>	2-4	10-20	0"
Ποδήλατο στον αέρα	2-4	10-20	0"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Το μόνο που απαιτεί το πρόγραμμα σαν "εξοπλισμό" είναι ένα μονόζυγο. Ωστόσο, αν δεν υπάρχει, σου έχουμε εναλλακτικές ασκήσεις παρακάτω.
- Εκτέλεσε όλο το πρόγραμμα 2 φορές την εβδομάδα με μια μέρα ενδιάμεσα για ξεκούραση. Ενδεικτικά: Δευτέρα – Τρίτη και έπειτα Πέμπτη – Παρασκευή
- Κάνε ένα καλό ζέσταμα πριν κάθε προπόνηση με 2-3 λεπτά επί τόπου τροχάδην ή εκτάσεις-ανατάσεις με αναπήδηση (jumping jacks)
- Εκτέλεσε κάθε μπλοκ χωρίς διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων. Ξεκούραση μόνο 1 λεπτό στο τέλος του μπλοκ.
- Κάθε μπλοκ θα εκτελείται για 2 έως 4 γύρους ανάλογα τα επίπεδα αντοχής του καθενός. Ξεκίνα με 2 γύρους και με το πέρασμα των εβδομάδων δίνε περισσότερο πόνο.
- Ξεκίνα με τις λιγότερες επαναλήψεις που δίνονται και σιγά-σιγά βάλε στόχο να επιτύχεις το υψηλότερο νούμερο.



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.

