

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΓΚΟΥ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΑΔΥΝΑΤΑ ΠΟΔΙΑ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκό όγκο
Τύπος προπόνησης: Single muscle
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 2 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πρέσα 45 μοιρών	3	14	90"
Μπροστινό βαθύ κάθισμα	4	12	120"
Προβολές με αλτήρες	3	15	60"
Εκτάσεις τετρακεφάλων στο όργανο	3	10	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	4	12	60"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	4	10	90"
Βαθιά καθίσματα	4	12	120"
Βαθύ κάθισμα με το ένα πόδι – Split Squat	3	15	60"
Ξαπλωτές κάμψεις μηριαίων δικέφαλων στο όργανο	4	14	60"
Σκυφτές άρσεις γαστροκνημίων – donkey calf raises	4	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!

