

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΟΓΚΟ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Υπερτροφία/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΙΕΣΕΙΣ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|----------------------------------|-----|-------|-------|
| Πιέσεις επικλινή πάγκου με μπάρα | 2 | 5-8 | 90" |
| Πιέσεις πάγκου με αλτήρες | 2 | 5-8 | 60" |
| Βυθίσεις για στήθος | 2 | 5-8 | 60" |
| Crossover στην τροχαλία | 1 | 10-12 | 60" |
| Πιέσεις ώμων με αλτήρες | 2 | 5-8 | 60" |
| Πλάγιες εκτάσεις για ώμους | 2 | 10-12 | 60" |
| Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή | 2 | 5-8 | 60" |
| Γαλλικές πιέσεις | 2 | 5-8 | 60" |

ΤΕΤΑΡΤΗ – ΕΛΞΕΙΣ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|---|-----|-------|-------|
| Έλξεις στο μονόζυγο | 2 | 5-8 | 90" |
| Σκυφή κωπηλατική με αλτήρες | 2 | 5-8 | 60" |
| Χαμηλή κωπηλατική με μπάρα – ανοιχτή λαβή | 2 | 5-8 | 60" |
| Έλξεις τροχαλίας με κλειστή λαβή | 1 | 5-8 | 60" |
| Άρσεις τραπεζοειδών με μπάρα | 2 | 10-12 | 60" |
| Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα | 2 | 5-8 | 60" |
| Κάμψεις δικεφάλων στον επικλινή | 2 | 5-8 | 60" |

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΠΟΔΙΑ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|---|-----|-------|-------|
| Squat | 2 | 5-8 | 120" |
| Άκαμπτες άρσεις θανάτου | 2 | 5-8 | 60" |
| Πρέσα | 2 | 5-8 | 60" |
| Ξαπλωτές κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο | 1 | 10-12 | 60" |
| Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο | 2 | 10-15 | 60" |
| Σκυφτές άρσεις γαστροκνημίων – donkey calf raises | 2 | 10-15 | 60" |
| Ροκανίσματα τροχαλίας | 2 | 10-12 | 60" |
| Συστροφές κορμού στην τροχαλία | 2 | 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!

