

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΔΥΝΑΤΟΤΕΡΗ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΛΑΤΗ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Υπερτροφία/ενδυνάμωση
Τύπος προπόνησης: Single muscle
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 1 ημέρα
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1 & 3

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Deadlift	3	4-6	120"
Σκυφτή κωπηλατική στο όργανο – T-bar	3	4-6	120"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	4-6	90"
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	3	6-8	90"
Σανίδα (με έξτρα βάρος)	3	30"	90"
Ροκανίσματα (με έξτρα βάρος)	3	10-12	60"
Εκτάσεις ραχιαίων στο όργανο	3	10-12	60"

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΟΓΚΟΥ - ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2 & 4

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Έλξεις στο μονόζυγο	3	12-15	90"
Έλξεις στην τροχαλία με κλειστή λαβή	3	12-15	90"
Σκυφτή κωπηλατική με μπάρα – ανάποδη λαβή	3	12-15	60"
Χαμηλή κωπηλατική με ανοιχτή λαβή	3	10-12	60"
Σκυφτή κωπηλατική με αλτήρες		superset	
Προσαγωγή τροχαλίας σε όρθια στάση	3	10-12	60"
Ροκανίσματα (με έξτρα βάρος)	3	max	60"
Ροκανίσματα στο όργανο	3	max	60"
Υπερεκτάσεις ραχιαίων	3	max	60"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Για όλες τις ασκήσεις πλάτης της 1ης εβδομάδας, το μοναδικό σετ που θα φέρετε σε πλήρη εξάντληση θα είναι το τελευταίο.
- Για όλες τις ασκήσεις της 3ης εβδομάδας, φέρτε όλα τα σετ σε πλήρη εξάντληση.
- Για την άσκηση «σανίδα» με βάρος, πείτε έναν φίλο να τοποθετήσει έναν δεκάκιλο (ή όσο αντέχετε) δίσκο στην πλάτη σας και μετρήστε τα δευτερόλεπτα που αναφέρονται
- Για όλες τις ασκήσεις της 2ης & 4ης εβδομάδας επιλέξτε ένα βάρος που θα σας επιτρέψει να φτάσετε στην εξάντληση σε κάθε σετ.



Θέλεις να λαμβάνεις και άλλα τέτοια προγράμματα δωρεάν;
Κάνε κλικ εδώ και εγγράψου στο εβδομαδιαίο newsletter του EnSomati ή σκάναρε 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!

