

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΜΟΝΟ ΚΑΙ... ΞΕΧΝΑ ΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ!

**Κύριος στόχος:** Για μυϊκή ενδυνάμωση  
**Τύπος προπόνησης:** Push/Pull/Legs Split  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Μέτριο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 3 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Αλτήρες  
**Φύλο:** Άνδρες & Γυναίκες

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

### ΔΕΥΤΕΡΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις ώμων με αλτήρες σε όρθια στάση	4	12,10,10,8	60"
Πιέσεις στήθους με αλτήρες	4	12,10,10,8	60"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες	3	12	60"
Ξαπλωτές εκτάσεις τρικεφάλων με το ένα χέρι	3	12	60"
Λακτίσματα τρικεφάλων	3	12	60"
Καθιστές εκτάσεις τρικεφάλων με το ένα χέρι	3	12	60"
Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες	3	10	60"

### ΤΕΤΑΡΤΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι	5	12,10,10,8,6	60"
Άρσεις θανάτου με αλτήρες	5	12,10,10,8,6	60"
Pullovers με αλτήρα	2	12,10	60"
Επικλινείς κάμψεις δικεφάλων	3	10	60"
Κάμψεις δικεφάλων σε όρθια στάση	3	10	60"
Σφυροειδείς κάμψεις δικεφάλων χιαστί	2	10	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες	3	15	60"

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Προβολές με αλτήρες	4	12,10,10,8	60"
Split squat με αλτήρες	4	12,10,10,8	60"
Squat με αλτήρες	3	12	60"
Άρσεις γαστροκνημίων στο ένα πόδι με αλτήρα	4	15	60"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου με αλτήρες	4	12,10,10,8	60"
Άρσεις γοφών με αλτήρες	3	10	60"

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Όπως είναι προφανές από τη δομή του προγράμματος, αυτό θα πρέπει να εκτελείται σε μη-διαδοχικές ημέρες, ιδανικότερα Δευτέρες, Τετάρτες και Παρασκευές.
- Τα διαλείμματα και η ξεκούραση μεταξύ των ασκήσεων δεν θα πρέπει να ξεπερνάνε το 1 λεπτό για να διατηρηθεί επαρκής ένταση στην προπόνηση και για να μη χάσεις το ρυθμό σου.
- Στο τέλος κάθε συνεδρίας είσαι ελεύθερος να προσθέσεις ότι ασκήσεις για κοιλιακούς θες



**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](#)**

**Κατέβασε επαγγελματικά 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 σε χαρτί. Ένας fitness pro στα χέρια σου!

