

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΙΣΧΥ!

**Κύριος στόχος:** Για μυϊκή ενδυνάμωση  
**Τύπος προπόνησης:** Full body  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Δύσκολο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 3 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Άνδρες

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Α

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθιά καθίσματα	4	10 με 70%RM	90"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	10 με 70%RM	90"
Πρέσα	4	10 με 70%RM	90"
Έλξεις στην τροχαλία	4	10 με 70%RM	90"
Πιέσεις για ώμους με αλτήρες	4	10 με 70%RM	90"
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή	4	10 με 70%RM	90"
Υπερεκτάσεις ραχιαίων	4	20	60"
Κοιλιακοί	4	MAX	60"

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ Β

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθιά καθίσματα	3	6/4/2 με 75%-90%RM	120"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	6/4/2 με 75%-90%RM	120"
Πρέσα	3	6/4/2 με 75%-90%RM	120"
Έλξεις στην τροχαλία	3	6/4/2 με 75%-90%RM	120"
Πιέσεις για ώμους με αλτήρες	3	6/4/2 με 75%-90%RM	120"
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή	3	6/4/2 με 75%-90%RM	120"
Υπερεκτάσεις ραχιαίων	4	20	60"
Κοιλιακοί	4	MAX	60"

Επεξήγηση: Παραπάνω εννοούμε 3 σετ, με το 1ο να εκτελείται για 6 επαναλήψεις με το 75% του 1RM, το 2ο για 4 επαναλήψεις με το 85% του 1RM και το 3ο με το 90% του 1RM.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Δευτέρα: Πρόγραμμα Α Τετάρτη: Πρόγραμμα Α Παρασκευή: Πρόγραμμα Α	Δευτέρα: Πρόγραμμα Β Τετάρτη: Πρόγραμμα Α Παρασκευή: Πρόγραμμα Α	Δευτέρα: Πρόγραμμα Β Τετάρτη: Πρόγραμμα Α Παρασκευή: Πρόγραμμα Α
4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	5η ΕΒΔΟΜΑΔΑ	6η ΕΒΔΟΜΑΔΑ
Δευτέρα: Πρόγραμμα Β Τετάρτη: Πρόγραμμα Α Παρασκευή: Πρόγραμμα Β	Δευτέρα: Πρόγραμμα Α Τετάρτη: Πρόγραμμα Β Παρασκευή: Πρόγραμμα Β	Δευτέρα: Πρόγραμμα Β Τετάρτη: Πρόγραμμα Β Παρασκευή: Πρόγραμμα Β

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Είναι πολύ σημαντικό να έχετε βρει το μέγιστο που μπορείτε να σηκώσετε σε μια επανάληψη για τις ασκήσεις, καθώς τα ποσοστά που βλέπετε αναφέρονται στο 1 Rep Max σας.
- Αν η 5η βδομάδα προς το τέλος βγει εύκολα τότε δώστε του να καταλάβει και ανεβάστε τα ποσοστά σε 85%-90%-95%.
- Το μειονέκτημα της συγκεκριμένης προπόνησης μέγιστης δύναμης – παρότι είναι πολύ αποτελεσματική – είναι ότι πρέπει να υπάρχει συνασκητής ή γυμναστής μαζί σας, γιατί στις πολύ υψηλές επιβαρύνσεις μπορεί να σας πάρουν τα κιλά από κάτω.



**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!

