

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΟΝΟ ΜΕ ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ανάπτυξη
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 4 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΣΤΗΘΟΣ & ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	10	90"
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	4	12	90"
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	10	60"
Βυθίσεις	4	max	60"

ΤΡΙΤΗ - ΠΟΔΙΑ & ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βαθύ κάθισμα	4	12/10/8/6	90"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	4	12/10/8/6	90"
Προβολές με αλτήρες	4	8	90"
Ξαπλωτές άρσεις γοφού με λυγιστά γόνατα	5	15-20	60"

ΠΕΜΠΤΗ - ΠΛΑΤΗ & ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Έλξεις στο μονόζυγο	4	12	90"
Έλξεις στο μονόζυγο με ανάποδη λαβή	4	10	60"
Σκυφή κωπηλατική με μπάρα	4	12	90"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	4	10	60"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΩΜΟΙ & ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Στρατιωτικές πιέσεις	4	12/10/8/6	90"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες – Καθιστές	4	10-12	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες	4	12	90"
Γόνατα με αγκώνες – Κοιλιακοί	5	20	60"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Χρησιμοποιήστε αυτό το πρόγραμμα ως βάση για τα δικά σας προγράμματα, καθώς οι πολυαρθρικές ασκήσεις δεν περιορίζονται μόνο στις παρακάτω. Συμβουλευτείτε λοιπόν το ασκήσιολογίο του EnSomati και πάρτε επιπλέον ιδέες.



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](#)

Πλήρως εξειδικευμένα 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 για να τα τυπώσεις σε χαρτί.

