

ΠΡΟΠΟΝΩΝΤΑΣ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΓΙΑ 3 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ανάπτυξη
Τύπος προπόνησης: Full body
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΗΜΕΡΑ 1

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	8-10	90"
Σκυφτή κωπηλατική με μπάρα	3	8-10	90"
Εκτάσεις ώμων με αλτήρες	3	10	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	10	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	3	10-12	60"
Εκτάσεις τετρακέφαλων στο όργανο	3	10	60"
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	3	10	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων	3	12	60"
Απλά ροκανίσματα	3	MAX	60"

ΗΜΕΡΑ 2

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	3	8-10	90"
Έλξεις στην τροχαλία	3	10-12	90"
Στρατιωτικές πιέσεις ώμων	3	10	60"
Εκτάσεις τρικεφάλων με μπάρα	3	10	60"
Κάμψεις δικεφάλων στην τροχαλία	3	10-12	60"
Ημικαθίσματα	3	12	60"
Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	3	10	60"
Καθιστές άρσεις γαστροκνημίων	3	12	60"
Ανάποδα ροκανίσματα	3	MAX	60"

ΗΜΕΡΑ 3

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Βυθίσεις για στήθος	3	8-10	90"
Χαμηλή κωπηλατική	3	10-12	90"
Πλευρικές οπίσθιες εκτάσεις ώμων	3	8-10	60"
Εκτάσεις τρικεφάλων με σχοινί στην τροχαλία	3	12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	3	10-12	60"
Προβολές με αλτήρες	3	10	60"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	3	10	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων με μπάρα	3	12	60"
Ροκανίσματα στην τροχαλία	3	MAX	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 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!

