

ΠΥΡΑΜΙΔΩΤΟ SPLIT ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5 ΗΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΣΟΒΑΡΗ ΓΡΑΜΜΩΣΗ

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή γράμμωση
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Δύσκολο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 5 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΣΤΗΘΟΣ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|-------------------------------------|-----|-------------|-------|
| Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες | 4 | 15/12/12/10 | 45" |
| Πιέσεις πάγκου με αλτήρες | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Πιέσεις κατακλινή πάγκου με αλτήρες | 2 | 15/12 | 45" |
| Εκτάσεις στήθους με αλτήρες | 3 | 12 | 45" |
| Crossover στην τροχαλία | 3 | 12 | 45" |

ΤΡΙΤΗ – ΠΛΑΤΗ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|--------------------------------------|-----|-------------|-------|
| Σκυφτή κωπηλατική στο όργανο (T-bar) | 4 | 15/12/12/10 | 45" |
| Έλξεις στην τροχαλία | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Σκυφτή κωπηλατική με το ένα χέρι | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Έλξεις τροχαλίας με κλειστή λαβή | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Υπερεκτάσεις ραχιαίων | 4 | 15/12/10 | 45" |

ΤΕΤΑΡΤΗ – ΠΟΔΙΑ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|--|-----|-------------|-------|
| Squat | 4 | 20/15/12/10 | 45" |
| Πρέσα | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Εκτάσεις τετρακεφάλων στο όργανο | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Άκαμπτες άρσεις θανάτου | 4 | 15/12/12/10 | 45" |
| Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο | 3 | 15/12/10 | 45" |

ΠΕΜΠΤΗ – ΧΕΡΙΑ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|---|-----|-------------|-------|
| Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα | 4 | 15/12/12/10 | 45" |
| Κάμψεις με αλτήρες στον επικλινή | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Εκτάσεις τρικεφάλων με μπάρα στον πάγκο | 4 | 15/12/12/10 | 45" |
| Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία | 3 | 15/12/10 | 45" |

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΩΜΟΙ

| ΑΣΚΗΣΗ | ΣΕΤ | ΕΠΑΝ. | ΔΙΑΛ. |
|---------------------------------------|-----|-------------|-------|
| Πιέσεις ώμων με αλτήρες – καθιστές | 4 | 15/12/12/10 | 45" |
| Πλάγιες εκτάσεις για ώμους με αλτήρες | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Ανάποδα flies | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Άρσεις ώμων με κάθετη έλξη | 3 | 15/12/10 | 45" |
| Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες | 4 | 20/15/12/10 | 45" |

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Πριν την πρώτη άσκηση κάθε νέας μυϊκής ομάδας, είναι απαραίτητα 2 σετ προθέρμανσης: Ένα με πολύ ελαφρύ βάρος και ένα ακόμα με το μισό από όσο πρόκειται να δουλέψετε.
- Αν θέλετε οπωσδήποτε να προσθέσετε αερόβια, για περαιτέρω χάσιμο λίπους θα σας προτείναμε να γίνει χωριστά από την προπόνησή σας -αν και εφόσον χωράει στο πρόγραμμά σας. Αν δεν γίνεται, τότε μισή ώρα ελαφριά έντασης μετά το τέλος της προπόνησης είναι αρκετό.
- Τελειώστε κάθε μέρα με 3 ασκήσεις για κοιλιακούς της δικής σας προτίμησης.
- Σημαντικό: Διάλειμμα μεταξύ των σετ 45-30 δευτερόλεπτα!



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 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!

