

ΠΥΡΟΔΟΤΗΣΤΕ ΞΑΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ανάπτυξη
Τύπος προπόνησης: Single Muscle/Στήθος
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 3 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΗΜΕΡΕΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με μπάρα	3	4-6	90"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	3	4-6	90"
Πιέσεις κατακλινή πάγκου με αλτήρες	3	8	60"
Βυθίσεις για στήθος	3	8-12	60"

ΗΜΕΡΕΣ ΕΚΤΑΣΕΩΝ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Εκτάσεις στον επικλινή πάγκο με αλτήρες	3	8-12	60"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες	3	8-12	60"
Εκτάσεις για στήθος στην τροχαλία	3	8-12	60"
Cross-overs στην τροχαλία	3	10-12	60"

ΗΜΕΡΕΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με αλτήρες	3	8	90"
Πιέσεις πάγκου με αλτήρες	3	8	90"
Πιέσεις κατακλινή πάγκου με αλτήρες	3	8	60"
Βυθίσεις για στήθος	3	8-12	60"

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Ξεκινήστε με τις ημέρες μπάρας (1) και προσπαθήστε μέσα σε 4 εβδομάδες να ανεβάσετε όσο περισσότερα τα κιλά, συνεχίστε με την ίδια φιλοσοφία για το 2ο σετ των ασκήσεων για ένα μήνα, αυξάνοντας προοδευτικά τα βάρη στους αλτήρες (μια αύξηση της τάξης του 5-10% είναι ιδανική) και τελειώστε με τις ημέρες αλτήρων (3) για ακόμα 4 εβδομάδες, πάλι με τον ίδιο στόχο.
- Στο τέλος κάθε προγράμματος μπορείτε να προσθέσετε οποιαδήποτε άσκηση στήθους θέλετε ή ακόμα να συνδυάσετε τη συγκεκριμένη μέρα με μια ακόμα μυϊκή ομάδα όπως π.χ. τρικέφαλοι. Ακολουθήστε τις ασκήσεις με τη σειρά που δίνονται και επιστρέψτε στο κανονικό σας πρόγραμμα έπειτα από 12 εβδομάδες, με... νέο στήθος!



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!

