

## SPLIT ΚΑΙ FULL BODY ΜΑΖΙ - ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ!

[Link του προγράμματος στο EnSomati](#)

**Κύριος στόχος:** Για μυϊκή ανάπτυξη  
**Τύπος προπόνησης:** Υβριδικό split  
**Επίπεδο δυσκολίας:** Μέτριο επίπεδο  
**Ημέρες την εβδομάδα:** 2 ημέρες  
**Εξοπλισμός:** Εξοπλισμός γυμναστηρίου  
**Φύλο:** Κυρίως άνδρες

### ΔΕΥΤΕΡΑ - ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με μπάρα	4	8-10	90"
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	8-10	90"
Βυθίσεις για στήθος	4	8-10	60"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	4	10-12	60"
Άρσεις ώμων με κάθετη έλξη	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες	3	10-12	60"
Βαθύ κάθισμα με το ένα πόδι - Split Squat	3	10-12	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	12	60"

### ΤΕΤΑΡΤΗ - ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Κάμψεις δικεφάλων στον επικλινή	4	10-12	60"
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	4	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	3	8-10	60"
Έλξεις στο μονόζυγο με ανάποδη λαβή	3	10-12	90"
Χαμηλή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή	4	10-12	60"
Γαλλικές πιέσεις	4	8-10	60"
Προβολές με αλτήρες	3	8-10	90"
Βυθίσεις τρικεφάλων στον πάγκο	3	10-12	60"

### ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Squat	4	8-10	120"
Εκτάσεις τετρακέφαλων στο όργανο	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων μηριαίων στο όργανο	3	10-12	60"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	4	10-12	60"
Έλξεις στο μονόζυγο	3	10-12	90"
Crossover στην τροχαλία	3	10-12	60"
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	8-10	60"
Ανάποδη κωπηλατική	4	8-10	60"

### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Η επιβάρυνση πρέπει να είναι τόση για τον καθένα ώστε να βγαίνει το τελευταίο σετ λίγο δύσκολα με επαναλήψεις γρήγορα στο δυναμικό κομμάτι και αργά στην επιστροφή.
- Αν ενδιάμεσα από τις μέρες προπόνησης κάνετε μια αερόβια άσκηση μέτριας έντασης της δικής σας επιλογής, συνδυάζοντας την στο τέλος με 1-2 ασκήσεις για κοιλιακούς.
- Αν κρατήσετε τα διαλείμματα ανάμεσα στα σετ στο ένα λεπτό και δεν χασομεράτε ανάμεσα στις ασκήσεις, η προπόνηση θα σας πάρει κοντά στη μία ώρα.
- Προτείνουμε 10 -15 λεπτά ελλειπτικό για να ζεσάνουμε όλο το σώμα αλλιώς 10 λεπτά διάδρομο ή ποδήλατο με 5 λεπτά ενεργητικές διατάσεις.
- Μπορείτε να προσαρμόσετε το split σε άλλες μυϊκές ομάδες ανάλογα με της ανάγκες σας ή να αλλάζετε τις μυϊκές ομάδες του split κάθε μήνα.



**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!

