

SPLIT ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5 ΗΜΕΡΩΝ ΓΙΑ ΟΓΚΟ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

[Link του προγράμματος στο Ensomati](#)

Κύριος στόχος: Για μυϊκή ανάπτυξη
Τύπος προπόνησης: Split
Επίπεδο δυσκολίας: Μέτριο επίπεδο
Ημέρες την εβδομάδα: 5 ημέρες
Εξοπλισμός: Εξοπλισμός γυμναστηρίου
Φύλο: Κυρίως άνδρες

ΔΕΥΤΕΡΑ – ΚΟΡΜΟΣ 1Α

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις επικλινή πάγκου με μπάρα	4	8-10	90"
Εκτάσεις στήθους με αλτήρες στον επικλινή	3	8-10	60"
Βυθίσεις για στήθος	3	8-10	60"
Στρατιωτικές πιέσεις – καθιστές	4	8-10	60"
Πλάγιες εκτάσεις για ώμους με αλτήρες	3	10-12	60"
Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή	4	10-12	60"
Εκτάσεις τρικεφάλων στην τροχαλία πάνω από το κεφάλι	3	10-12	60"

ΤΡΙΤΗ – ΚΟΡΜΟΣ 1Β

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Σκυφή κωπηλατική με μπάρα	4	8-10	90"
Έλξεις στο μονόζυγο	3	10-12	60"
Χαμηλή κωπηλατική με κλειστή λαβή	3	10-12	60"
Υπερεκτάσεις ραχιαίων	3	10-12	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με μπάρα	4	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα	4	8-10	60"
Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης	3	10-12	60"

ΤΕΤΑΡΤΗ – ΠΟΔΙΑ

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Εκτάσεις τετρακεφάλων στο όργανο	3	10-12	60"
Βαθιά καθίσματα	4	8-10	120"
Ξαπλωτές κάμψεις μηριαίων δικεφάλων στο όργανο	3	10-12	60"
Άκαμπτες άρσεις θανάτου	4	8-10	90"
Όρθιες άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	3	10-12	60"
Καθιστές άρσεις γαστροκνημίων στο όργανο	3	10-12	60"

ΠΕΜΠΤΗ – ΚΟΡΜΟΣ 1Α

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Πιέσεις πάγκου με μπάρα	4	8-10	90"
Crossover στην τροχαλία	3	8-10	90"
Pullovers με αλτήρα	3	10-12	60"
Πιέσεις ώμων με αλτήρες – καθιστές	3	8-10	60"
Πλάγιες εκτάσεις με το ένα χέρι στην τροχαλία	3	10-12	60"
Γαλλικές πιέσεις	3	8-10	60"
Πιέσεις τρικεφάλων στην τροχαλία	3	10-12	60"

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ – ΚΟΡΜΟΣ 1Β

ΑΣΚΗΣΗ	ΣΕΤ	ΕΠΑΝ.	ΔΙΑΛ.
Άρσεις θανάτου	4	8-10	120"
Έλξεις στην τροχαλία	3	8-10	60"
Χαμηλή κωπηλατική με μπάρα – ανοιχτή λαβή	3	8-10	60"
Προσαγωγή τροχαλίας σε όρθια στάση	3	10-12	60"
Άρσεις τραπεζοειδών με αλτήρες	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα στο μαξιλάρι	3	10-12	60"
Κάμψεις δικεφάλων στον επικλινή	3	10-12	60"

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.
- Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα χωράνε άνετα 3-4 συνεδρίες με μέτριας έντασης αερόβια.
- Τελειώστε κάθε μέρα κορμού με 2-3 ασκήσεις για κοιλιακούς της δικής σας προτίμησης καθώς και με αρκετές διατάσεις.
- Μια πολύ καλή παραλλαγή του προγράμματος είναι να κάνετε τις πρώτες δύο μέρες κορμού "βαριές ημέρες" με λίγες επαναλήψεις και πολλά κιλά και τις άλλες δύο, "ελαφριές ημέρες" με πολλές επαναλήψεις και λιγότερα κιλά.
- Ξεκούραση όχι παραπάνω από 90" για τις ημέρες κορμού – μέχρι και 120" για τις βαριές ασκήσεις ποδιών σε κάθε σετ. Ανάμεσα από ασκήσεις, καλό θα ήταν η ξεκούραση να μη ξεπερνά τα 120".
- Γενικά προσπαθήστε να ολοκληρώσετε μια συνεδρία μέσα σε 60" με 70".



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!

