

Πρόγραμμα γυμναστικής

Ημέρα 1 - Push (Στήθος, Ώμοι, Τρικέφαλα)

1. Flat Barbell Bench Press – 4x6-8
2. Incline Dumbbell Press – 3x8-10
3. Overhead Shoulder Press (Μπάρα ή Αλτήρες) – 3x8-10
4. Dips (Weighted αν μπορείς) – 3x8-12
5. Lateral Raises – 3x12-15
6. Rope Triceps Pushdown – 3x12-15

Ημέρα 2 - Pull (Πλάτη, Δικέφαλα, Οπίσθιοι Ώμοι)

1. Deadlifts – 4x5-6
2. Pull-Ups (Weighted αν μπορείς) – 3x8-10
3. Barbell Row ή Seal Row – 3x8-10
4. Face Pulls ή Reverse Flys – 3x12-15
5. Dumbbell Curls + Hammer Curls (Superset) – 3x12-15
6. Shrugs – 3x12-15

Ημέρα 3 - Rest

Ημέρα 4 - Lower (Πόδια & Κοιλιακοί)

1. Squats (Back ή Front Squat) – 4x6-8
2. Romanian Deadlifts – 3x8-10
3. Bulgarian Split Squats ή Hack Squat – 3x10-12
4. Leg Curls (Ξαπλωτός ή Καθιστός) – 3x12-15
5. Standing Calf Raises – 4x15-20
6. Hanging Leg Raises ή Cable Crunches – 3x12-15

Ημέρα 5 - Upper (Έμφαση σε δύναμη & αδύναμα σημεία)

1. Incline Bench Press – 4x6-8
2. Barbell Row ή T-Bar Row – 3x8-10
3. Dumbbell Shoulder Press – 3x10-12
4. Dips ή Close-Grip Bench Press – 3x8-12
5. Face Pulls ή Rear Delt Raises – 3x12-15
6. Biceps & Triceps Superset – 3x12-15

Ημέρα 6 - 7 Rest