



**Οδηγός
σωματικής
μεταμόρφωσης**



**Ένας πλήρης οδηγός
σωματικής μεταμόρφωσης
με φυσικό τρόπο σε
γρήγορο χρόνο!**

Εισαγωγή

Σε κάθε γωνιά του μυαλού οποιουδήποτε ασκούμενου, πάντα θα υπάρχει μία μόνιμη ερώτηση:

«Ποιο είναι το καλύτερο σύστημα προπόνησης με τα μεγαλύτερα και μόνιμα κέρδη»;

Και αρχίζει μια ατέλειωτη έρευνα σε κάθε μέσο ενημέρωσης για να βρεθεί το πιο καλό σύστημα και το πιο αποτελεσματικό, γρήγορο και μόνιμο!

Και τα άρθρα είναι πολλά!

Και να οι δοκιμές, κι να το άγχος αν θα πετύχει...

Όμως, παρόλο το μεγάλο όγκο γνώσεων που σίγουρα δείχνει πολύ σωστά πράγματα, ξεχνάμε έναν μεγάλο παράγοντα που όσο και να το θέλουμε δεν μας επιτρέπει να καταλήξουμε σε κάποιο σύστημα που θα μας ικανοποιήσει μόνιμα. Δοκιμάζουμε τα πάντα και συνειδητοποιούμε πως όλα δουλεύουν μέχρι ένα σημείο. Μετά πάλι μπλοκάρει το σώμα μας και πάλι θα ψάχνουμε για κάτι πιο αποτελεσματικό.

Ποιος είναι αυτός ο παράγοντας όμως;

Η ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΜΑΣ ΥΠΕΡΟΧΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ!

Και όμως... κάθε σοβαρή ιστοσελίδα θα ενημερώσει για αυτά καθώς έχω δει κι εγώ. Όμως, πάλι θα υπάρχει το ανικανοποίητο στους ασκούμενους, γιατί η αγνωσία δεν αφήνει το μάτι να δει τίποτα άλλο, παρά μόνο ότι θέλει να δει.

Η γνώση είναι όντως δύναμη. Μέσα μας, υπάρχουν ένα κάρο μηχανισμοί που λειτουργούν στην εντέλεια, με σκοπό να προφυλάξουν το σώμα μας από δυσλειτουργικές ανωμαλίες, ώστε να συνεχίσουμε να επιβιώνουμε. Γιατί το σώμα μας δεν νοιάζεται και δεν φτιάχτηκε για να ικανοποιήσει την κάθε μας επιθυμία, αλλά για να δημιουργεί συνθήκες επιβίωσης του σε κάθε κατάσταση.

Έτσι, οι μηχανισμοί αυτοί, άλλοτε προωθούν και άλλοτε μπλοκάρουν τα γεγονότα που εμείς πεισματικά θέλουμε να φέρουμε στο σώμα μας!

Μία από τις χρησιμότερες λειτουργίες του σώματος μας, είναι η καταπληκτική του **ικανότητα προσαρμογής**. Κι αυτό, γιατί δεν γίνεται να αφήσει το σώμα απροστάτευτο σε μεγάλες εντάσεις και αλλαγές που θα του συμβούν. Οπότε και δημιουργεί συνθήκες ανατροπής ή και προσαρμογής.

Στην προκειμένη περίπτωση που μιλάμε, θα δημιουργήσει ικανότερο μυϊκό σύστημα και καρδιοαναπνευστικό, για να μπορεί να ανταπεξέρχεται μόνιμα σε μεγάλες εντάσεις κούρασης και να μην καταβληθεί ο οργανισμός, γιατί θα υπήρχε μεγάλη φθορά και αποσύνθεση με αποτέλεσμα να έρθει ακόμα και θάνατος.

Αυτή όμως ακριβώς η φυσική προσαρμογή που φτιάχτηκε για να μας βοηθάει να επιβιώνουμε, έρχεται τώρα να πάει κόντρα στις ιδέες μας που σώνει και καλά θέλουμε να φέρουμε στον οργανισμό μας. Και στεναχωριόμαστε αντί να χαιρόμαστε γι' αυτό, επειδή δεν συμβαδίζει με όσα θέλουμε. Βλέπουμε πως μπλοκάρουμε και στεναχωριόμαστε αντί να χαιρόμαστε που δεν κοπιάζουμε όσο στην αρχή. Αυτό το μπλοκάρισμα όμως, μας πάει πίσω σε μία **στασιμότητα γιατί δεν καταβάλουμε ένταση πλέον ώστε να δώσουμε στο μυϊκό και στο καρδιοαναπνευστικό μας συνθήκες ανάπτυξης**. Γιατί η ανάπτυξη της προσαρμοστικής μας ικανότητας έρχεται στην μεγάλη ένταση που υποβάλουμε το σώμα μας. για να αναπτυχθεί περαιτέρω, θα χρειαστεί να αλλάξουμε εντάσεις και να το υποβάλουμε σε νέες αλλαγές. Μέχρι και πάλι να προσαρμοστεί.

Το σύστημα λοιπόν που θα περιγράψουμε, είναι ικανό να σας πάει αρκετά μακριά και να σας κάνει να αναπτυχθείτε στο μέγιστο που μπορείτε σε κάθε τομέα του σώματος σας, χωρίς βέβαια να μπορεί να αποφύγει και αυτό τις προσαρμοστικές συνέπειες κάθε συστήματος. Όταν το κάνετε για αρκετό διάστημα, μπορείτε για λίγο καιρό να επιστρέψετε σε κάποιο άλλο πρωτόκολλο προπόνησης και να επανέρχεστε σε αυτό για να ξεκολλάτε και να αναπτύσσετε περαιτέρω.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Το σύστημα απευθύνεται σε μέσους και προχωρημένους ασκούμενους, και σκοπό έχει να σας φέρει σε **υπέρ μέγιστες εντάσεις**, που θα σας απογειώσουν την ανάπτυξη κάθε συστήματος στο σώμα σας. Αποτελείται από ασκήσεις που πιάνουν πολλές μυϊκές ομάδες και **αναγκάζουν το σώμα να στρατολογήσει κάθε μυϊκή ίνα που διαθέτει προκειμένου να βγουν**. Ετοιμαστείτε να νοιώσετε πόνο και εξάντληση κατά την εφαρμογή του, που θα σας κάνει να σκεφτείτε πως ίσως θα έπρεπε να εγκαταλείψετε. Εκεί όμως είναι που το σώμα σας θα αναγκαστεί να δημιουργήσει συνθήκες ανάπτυξης για να προσαρμοστεί και πολύ γρήγορα μάλιστα.

Μην τα παρατάτε! Θα ανταμειφθείτε!

Η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Οι ασκήσεις που θα δείτε, θα εκτελούνται για τον πρώτο καιρό και μέχρι να φτάσετε πάνω από 100 επαναλήψεις, μέρα παρά μέρα, για 3 φορές την εβδομάδα. Π.χ. Δευτέρα-Τετάρτη-Παρασκευή.

Δεν υπάρχουν πραγματικά σετ επαναλήψεων. Στην πραγματικότητα, οι επαναλήψεις θα είναι συνεχείς, μέχρι να είστε εντελώς σίγουροι πως **δεν θα μπορείτε να εκτελέσετε ούτε μισή επανάληψη! Ούτε μισή όμως!** Εκεί που τα μέλη σας θα αρνούνται να σας υπακούσουν, ότι και να κάνετε. Αυτό θα λογίζεται σαν 1 σετ!

Οι επαναλήψεις θα εκτελούνται έτσι, ώστε να βγουν αυτές που πρέπει. Δεν μας ενδιαφέρει πόσες θα κάνετε και πόσα διαλείμματα μέχρι να φτάσετε αυτές που πρέπει να βγάλετε. Μπορεί να βγάλετε στην αρχή 20, να κουραστείτε νομίζοντας πως τελειώσατε, **αλλά σε αυτό το σημείο, θα συνεχίσετε απλά σταματώντας ίσα για 2 ανάσες και θα ξανασυνεχίζετε με λιγότερες, μέχρι να μην μπορείτε άλλο.**

Μπορεί να μην μπορείτε να βγάλετε πάνω από 5 σε κάθε τέτοια ανάπαυση, ούτε καν 3! Αλλά θα συνεχίζετε μέχρι να μην μπορείτε ούτε μία. **Όσο βγάζετε πάνω από 1, θα συνεχίζετε!** Αν δεν έχετε συμπληρώσει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, θα ξεκουραστείτε 1 λεπτό και θα ξανασυνεχίσετε εκτελώντας κι άλλο σετ, μέχρι να βγουν αυτές που πρέπει. Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί, μέχρι να βγουν όλες οι επαναλήψεις που έχουν οριστεί.

Οι επαναλήψεις θα πρέπει να φτάσουν σε έναν συγκεκριμένο αριθμό, άσχετα με το πότε θα τις βγάλετε, και με όσα διαλείμματα των 2 αναπνοών χρειαστούν. Εκεί μπορεί να αρχίζετε να με βρίζετε αλλά πιστέψτε με, σε ελάχιστο χρόνο θα με ευγνωμονείτε...

Πόσες επαναλήψεις όμως; Ανάλογα το πόσο προχωρημένος είναι κανείς!

Οι λιγότερες που θα πρέπει να κάνετε αν είστε σε **αρχικό στάδιο** θα είναι 50. δηλαδή, η κάθε άσκηση θα αποτελείται από 50 επαναλήψεις, **ενώ όμως στην πραγματικότητα θα μπορείτε να βγάζετε μόνο 20!**

Οι υπόλοιπες, θα πρέπει να βγουν με το σύστημα που σας είπα. Λίγες λίγες. Ανάσα και επανάληψη. Μέχρι να τελειώσετε.

Εκεί τελειώνει η κάθε άσκηση.

Μετάπειτα, θα αυξάνετε τις επαναλήψεις με τον καιρό όσο προσαρμόζεστε, ώσπου να βγάζετε 100 που είναι το αναμενόμενο.

Στις **100 μην επαναπαυτείτε**. Από κει και πέρα, αυξήστε όσο θέλετε και έχετε κουράγιο. Οι 200 είναι το ταβάνι και πιστέψτε με, σε λίγο χρόνο θα μπορείτε να το κάνετε! **Μην κάνετε πάνω από 200 με αυτό το σύστημα.**

Μέχρι τις 100 επαναλήψεις, και αν είστε αρχάριοι σχετικά, θα χρειαστεί να κάνετε το ίδιο πρόγραμμα μέρα παρά μέρα.

Από τις 120 και πάνω, θα χρειαστεί να **σπάσετε** τις μυϊκές ομάδες γιατί **δεν θα αποδίδει λόγω εξάντλησης και έλλειψης ανάπαυσης.**

Μπορείτε επίσης, αν δεν αντέχετε να βγάζετε όλες τις ασκήσεις, να σπάτε τις ομάδες σε άλλες μέρες εκτός των 3. Δηλαδή, να βγάζετε το πάνω σώμα στις 2 μέρες και τα πόδια και τους κοιλιακούς στις 2 υπόλοιπες. Αυτό το συστήνω καλύτερα βέβαια, αλλά προϋποθέτει να μπορείτε να γυμνάζεστε μέρα παρά μέρα, άσχετα με το πότε θα πέσουν οι μέρες.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι ασκήσεις που θα εκτελείτε θα είναι οι εξής:

- Καθίσματα με το βάρος του σώματος
- Κάμψεις
- Έλξεις και ανάποδη κωπηλατική
- Πλάγιες εκτάσεις ώμων με αλτήρες
- Κάμψεις δικεφάλων
- (Σημ: Οι τρικέφαλοι δεν χρειάζεται να δουλεύονται χωριστά, γιατί θα είναι ήδη πολύ εξαντλημένοι με τις κάμψεις)
- Κάμψεις κοιλιακών και άρσεις ποδιών

ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΠΡΩΤΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥΣ

(Πατήστε πάνω στην ονομασία της κάθε άσκησης για να δείτε την εκτέλεση της)

[ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΜΑ](#)

[ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ](#)

[ΚΑΜΨΕΙΣ](#)

[ΕΛΞΕΙΣ](#)

(είτε σε τροχαλία, είτε σε μονόζυγο αν μπορείτε)

[ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ](#)

[ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΩΜΩΝ](#)

[ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ](#)

(ανεβάζετε και τα δύο χέρια συγχρόνως)

[ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ](#)

[ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ](#)

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ, ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ ΖΕΣΤΑΜΑ! ΔΕΙΤΕ ΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΖΕΣΤΑΜΑ ΕΔΩ (ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ 1:22 ΤΟΥ ΒΙΝΤΕΟ):

[ΖΕΣΤΑΜΑ](#)

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Το πρόγραμμα θα σας το δείξω σε 2 παραλλαγές για να επιλέξετε ότι σας βολεύει και θα διαμορφωθεί ως εξής:

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ 1^η. ΓΙΑ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ:

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΜΑ-50 επαναλήψεις

Εκτελείτε όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείτε, σταματώντας ίσα για 2 ανάσες και συνεχίζοντας μέχρι να μην μπορείτε να σηκωθείτε και γενικά με τον τρόπο που αναφέραμε πριν περί εξάντλησης.

Σε αυτό το σημείο και αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **καθίσματα χωρίς άλμα**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ-50 επαναλήψεις

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **κάμψεις στηριζόμενοι στα γόνατα**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ Η ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ-50 επαναλήψεις

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **αντίστροφη κωπηλατική**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ-70 επαναλήψεις

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **άρσεις ποδιών**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

Αυτό το σύστημα θα το εκτελείτε μέχρι να μπορείτε να βγάξετε σε σύνολο 100 επαναλήψεις. Από εκεί και έπειτα, θα προσθέσουμε ασκήσεις, θα διασπάσουμε τις ομάδες και οι μέρες πλέον θα είναι μέρα παρά μέρα, άσχετα με το πότε θα πέσουν. Δηλαδή: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΚΥΡΙΑΚΗ-ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ-ΣΑΒΒΑΤΟ. Στην ουσία θα είναι σαν να προσθέτουμε άλλη μία 4^η μέρα. Θα γίνεται ως εξής:

1^η ΜΕΡΑ:

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΜΑ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **καθίσματα χωρίς άλμα**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **κάμψεις στηριζόμενοι στα γόνατα**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **ένα ελαφρύτερο βάρος αλτήρων**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

2^η ΜΕΡΑ:

ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ Η ΤΡΟΧΑΛΙΑ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **αντίστροφη κωπηλατική**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **ελαφρύτερο βάρος αλτήρων**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **άρσεις ποδιών**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

3^η ΜΕΡΑ: ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΗΣ 1^{ης} ΜΕΡΑΣ

4^η ΜΕΡΑ: ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΗΣ 2^{ης} ΜΕΡΑΣ

Εδώ τελειώνει η 1^η παραλλαγή. Τώρα, θα δούμε τη 2^η παραλλαγή διάσπασης για μέρα παρά μέρα. Δηλαδή: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ-ΚΥΡΙΑΚΗ-ΤΡΙΤΗ-ΠΕΜΠΤΗ-ΣΑΒΒΑΤΟ. Θα γίνεται ως εξής:

1^η ΜΕΡΑ:

ΚΑΜΨΕΙΣ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **κάμψεις στηριζόμενοι στα γόνατα**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με με **ένα ελαφρύτερο βάρος αλτήρων**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

2^η ΜΕΡΑ:

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΜΑ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **καθίσματα χωρίς άλμα**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **άρσεις ποδιών**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

3^η ΜΕΡΑ:

ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ Η ΤΡΟΧΑΛΙΑ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **αντίστροφη κωπηλατική**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **ελαφρύτερο βάρος αλτήρων**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

4^η ΜΕΡΑ:

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΜΑ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

ΜΗΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΜΑ!

ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

Εκτελείτε με το ίδιο σύστημα.

Αν δεν έχετε βγάλει τις απαιτούμενες επαναλήψεις, συνεχίζετε με **άρσεις ποδιών**, μέχρι να φτάσετε τις απαιτούμενες επαναλήψεις.

Εκτελέστε όσα σετ χρειαστεί μέχρι να βγουν οι απαιτούμενες επαναλήψεις.

Οι υπόλοιπες μέρες, θα είναι επαναλήψεις των προηγούμενων ημερών. Δηλαδή:

Την 1 μέρα θα εκτελείτε: ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Τη 2^η μέρα: ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

Την 3^η μέρα: ΕΛΞΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

Την 4^η μέρα: ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

Και πάλι από την αρχή. Στην ουσία, οι μέρες ξεκούρασης κάποιων ομάδων, θα είναι οι προπονήσεις κάποιων άλλων που ΔΕΝ συνδέονται όμως μεταξύ τους.

**ΜΙΑ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΗΣ
FIT PARADE PROJECTS**

**ΒΡΕΙΤΕ ΜΑΣ ΣΤΑ SOSIAL MEDIA
(πατήστε στα εικονίδια να μεταφερθείτε αυτόματα):**

YOUTUBE



FACEBOOK

