

THESEUS SYSTEM™

ΦΑΣΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΕΣΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

1η ΦΑΣΗ-ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΜΕΣΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ (Για την προπόνηση αρχαρίων, δείτε πρώτα το αρχείο με τίτλο: «ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΡΧΑΡΙΩΝ»)

Η 1η φάση, είναι η **προετοιμασία** για να μπει κανείς στο κυρίως πρόγραμμα. Διαρκεί 8 εβδομάδες και απευθύνεται κυρίως σε **μέσους** ασκούμενους, που έχουν τελειώσει τη **ΦΑΣΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΑΡΧΑΡΙΩΝ**. Αποτελείται από μία **μικτή** μέθοδο, που δίνει έμφαση στην **αύξηση δύναμης**, χωρίς όμως να θυσιάσει η **συμμετρία** και η **αισθητική** του σώματος.

Το σύστημα είναι οικοδομημένο με τη μέθοδο **ΑΒΑ-ΒΑΒ**, που σημαίνει ότι εναλλάσσονται οι **προτεραιότητες**, οι **συχνότητες** και οι **εντάσεις** των μυικών ομάδων **μέσα στο μήνα**, ώστε να δίνεται η δυνατότητα στο **νευρομυικό σύστημα να ανακάμπτει** και έτσι να υπάρχει **σταθερή αύξηση απόδοσης**, καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Η δομή του αποτελείται από **3 μέρες την εβδομάδα (μέρα παρά μέρα) προπονήσεις με βάρη**, αφήνοντας πάντα μία μέρα **ανάπαυσης** ανάμεσα σε 2 προπονήσεις, και **2-3 φορές την εβδομάδα εναλλασόμενης έντασης καρδιαγγειακές προπονήσεις**, ανάλογα με τη διάθεση, το χρόνο και τη φυσική κατάσταση του καθενός.

Οι εντάσεις θα είναι αυξημένες, ώστε στις **βασικές ασκήσεις** να αυξάνεται το βάρος **κάθε εβδομάδα**, με τον τρόπο που αναφέρεται παρακάτω στην πράξη.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΑΥΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ, ΘΑ ΕΧΕΤΕ ΦΤΙΑΞΕΙ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ, ΟΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

ΣΗΜ-1: ΕΠΕΙΔΗ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΤΟ ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΑΓΓΛΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΣΑΣ ΒΑΛΩ ΣΤΟ ΚΛΙΜΑ, ΣΑΣ ΕΧΩ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΙΝΟΥΜΕΝΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΣΤΟ ΑΡΧΕΙΟ: «ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ»...

A. ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

Περιλαμβάνονται: **1.** οι **5 βασικές ασκήσεις ολικής ανάπτυξης** (squat - άρσεις θανάτου - πιέσεις πάγκου - κωπηλατική - πιέσεις ώμων), όπου εκτελούνται με μέθοδο **POWERLIFTING (5x5) υψηλής έντασης** για την ανάπτυξη δύναμης και των εσωτερικών μυικών ινών, καθώς και **2. συμπληρωματικές** ασκήσεις για την ανάπτυξη όλων των μυικών ομάδων **μέτριας έντασης (8-10 επαναλήψεων)**, για καλύτερη μυική υπερτροφία.

ΑΦΗΝΕΤΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1,5 με 2 ΛΕΠΤΑ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ 30 με 40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΣΤΙΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ.

ΣΗΜ-2: Θα χρειαστεί να ξέρετε το πόσα κιλά σηκώνετε για 1 επανάληψη στα βαθιά καθίσματα (squat), πιέσεις πάγκου (bench press), άρση θανάτου (death lift), πιέσεις ώμων (shoulder press), κωπηλατική (rows), γιατί οι αυξήσεις των κιλών παρακάτω θα αναφέρονται σε επί τοις εκατό (%) της μίας μέγιστης επανάληψης!!! Αν π.χ. ξέρετε ότι σηκώνετε 100 κιλά, το 85% θα είναι 85 κιλά.

Για να βρείτε πόσο βάρος σηκώνετε και σε επαναλήψεις και σε ποσοστό επί %, πατήστε το παρακάτω link που θα σας οδηγήσει σε έναν τέλειο υπολογιστή τέτοιου είδους:

<http://www.bodybuilding.com/fun/other7.htm>

ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΜΕ ΠΟΣΟΣΤΑ ΕΠΙ %, ΣΑΣ ΕΧΩ ΒΑΛΕΙ ΤΑ ΒΑΡΗ ΜΕ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΗ ΠΟΥ ΣΗΚΩΝΕΙ 100 ΚΙΛΑ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ. ΕΣΕΙΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΟ ΣΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΒΑΡΗ, ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ ΠΑΡΑΠΑΝΩ.

Β. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Περιλαμβάνονται προπονήσεις σταθερής μέτριας έντασης και προπονήσεις υψηλής διαλειμματικής έντασης.

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

Α. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ:

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg – Warmup* = (όπου λέει: «Warmup» σημαίνει ζέσταμα).
- Squats 1x5 35kg - Warmup
- Squats 1x5 50kg - Warmup
- Squats 5x5 85kg (85%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 35kg - Warmup
- Bench 1x5 50kg - Warmup
- Bench 1x5 67.5kg - Warmup
- Bench 5x5 85kg (85%)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 35kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 50kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 67.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 85kg (85%)
- Barbell Shrugs 3x8 70kg (70%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 70kg (70%)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 35kg - Warmup
- Squats 1x5 52.5kg - Warmup

- Squats 5x5 87.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 85% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 35kg - Warmup
- Press 1x5 50kg - Warmup
- Press 1x5 67.5kg - Warmup
- Press 5x5 85kg (85%)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 35kg - Warmup
- Deadlift 1x5 50kg - Warmup
- Deadlift 1x2 67.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 85kg (85%)
- Bent Over Rows 5x5 80kg (80%)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 72.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 70% σας)
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 35kg - Warmup
- Squats 1x5 55kg - Warmup
- Squats 5x5 90kg (90%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 35kg - Warmup
- Bench 1x5 52.5kg - Warmup
- Bench 1x5 70kg - Warmup
- Bench 5x5 87.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 85% σας)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 35kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 55kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 72.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 90kg (90%)
- Barbell Shrugs 3x8 72.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 70% σας)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 72.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 70% σας)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 37.5kg - Warmup
- Squats 1x5 55kg - Warmup
- Squats 5x5 92.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 90% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 35kg - Warmup
- Press 1x5 52.5kg - Warmup
- Press 1x5 70kg - Warmup
- Press 5x5 87.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 85% σας)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 35kg - Warmup
- Deadlift 1x5 55kg - Warmup
- Deadlift 1x2 72.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 90kg (90%)
- Bent Over Rows 5x5 82.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 80% σας)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 75kg (75%)
- Cable Crunches 3x10

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 37.5kg - Warmup
- Squats 1x5 57.5kg - Warmup
- Squats 5x5 95kg (95%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 35kg - Warmup
- Bench 1x5 55kg - Warmup
- Bench 1x5 72.5kg - Warmup
- Bench 5x5 90kg (90%)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 37.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 57.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 75kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 95kg (95%)
- Barbell Shrugs 3x8 72.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 70% σας)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 77.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 75% σας)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 40kg - Warmup
- Squats 1x5 57.5kg - Warmup
- Squats 5x5 97.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 95% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 35kg - Warmup
- Press 1x5 55kg - Warmup
- Press 1x5 72.5kg - Warmup
- Press 5x5 90kg (90%)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 37.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 57.5kg - Warmup
- Deadlift 1x2 75kg - Warmup
- Deadlift 1x5 95kg (95%)
- Bent Over Rows 5x5 87.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 85% σας)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 80kg (80%)
- Cable Crunches 3x10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 40kg - Warmup
- Squats 1x5 60kg - Warmup
- Squats 5x5 100kg (100%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 37.5kg - Warmup
- Bench 1x5 55kg - Warmup
- Bench 1x5 75kg - Warmup
- Bench 5x5 92.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 90% σας)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 40kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 60kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 80kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 100kg (100%)
- Barbell Shrugs 3x8 75kg (75%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 80kg (80%)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 40kg - Warmup
- Squats 1x5 62.5kg - Warmup
- Squats 5x5 102.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 100% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 37.5kg - Warmup
- Press 1x5 55kg - Warmup
- Press 1x5 75kg - Warmup
- Press 5x5 92.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 90% σας)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 40kg - Warmup
- Deadlift 1x5 60kg - Warmup
- Deadlift 1x2 80kg - Warmup
- Deadlift 1x5 100kg (100%)
- Bent Over Rows 5x5 92.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 90% σας)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 82.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 80% σας)
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 42.5kg - Warmup
- Squats 1x5 62.5kg - Warmup
- Squats 5x5 105kg (105%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 37.5kg - Warmup
- Bench 1x5 57.5kg - Warmup
- Bench 1x5 75kg - Warmup
- Bench 5x5 95kg (95%)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 42.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 62.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 85kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 105kg (105%)
- Barbell Shrugs 3x8 77.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 75% σας)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 85kg (85%)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 42.5kg - Warmup
- Squats 1x5 65kg - Warmup
- Squats 5x5 107.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 105% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 37.5kg - Warmup
- Press 1x5 57.5kg - Warmup
- Press 1x5 75kg - Warmup
- Press 5x5 95kg (95%)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 42.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 62.5kg - Warmup
- Deadlift 1x2 85kg - Warmup
- Deadlift 1x5 105kg (105%)
- Bent Over Rows 5x5 97.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 95% σας)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 85kg (85%)
- Cable Crunches 3x10

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 45kg - Warmup
- Squats 1x5 65kg - Warmup
- Squats 5x5 110kg (110%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 40kg - Warmup
- Bench 1x5 57.5kg - Warmup
- Bench 1x5 77.5kg - Warmup
- Bench 5x5 97.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 95% σας)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 45kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 65kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 87.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 110kg (110)
- Barbell Shrugs 3x8 80kg (80%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 87.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 85% σας)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 45kg - Warmup
- Squats 1x5 67.5kg - Warmup
- Squats 5x5 112.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 110% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 40kg - Warmup
- Press 1x5 57.5kg - Warmup
- Press 1x5 77.5kg - Warmup
- Press 5x5 97.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 95% σας)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 45kg - Warmup
- Deadlift 1x5 65kg - Warmup
- Deadlift 1x2 87.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 110kg (110%)
- Bent Over Rows 5x5 102.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 100% σας)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 90kg (90%)
- Cable Crunches 3x10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 45kg - Warmup
- Squats 1x5 70kg - Warmup
- Squats 5x5 115kg (115%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 40kg - Warmup
- Bench 1x5 60kg - Warmup
- Bench 1x5 80kg - Warmup
- Bench 5x5 100kg (100%)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 45kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 70kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 92.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 115kg (115%)
- Barbell Shrugs 3x8 80kg (80%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 90kg (90%)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

TETARTH

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 47.5kg - Warmup
- Squats 1x5 70kg - Warmup
- Squats 5x5 117.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 115% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 40kg - Warmup
- Press 1x5 60kg - Warmup
- Press 1x5 80kg - Warmup
- Press 5x5 100kg (100%)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 45kg - Warmup
- Deadlift 1x5 70kg - Warmup
- Deadlift 1x2 92.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 115kg (115%)
- Bent Over Rows 5x5 105kg (105%)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 92.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 90% σας)
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 47.5kg - Warmup
- Squats 1x5 72.5kg - Warmup
- Squats 5x5 120kg (120%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 40kg - Warmup
- Bench 1x5 62.5kg - Warmup
- Bench 1x5 82.5kg - Warmup
- Bench 5x5 102.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 100% σας)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 47.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 72.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 95kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 120kg (120%)
- Barbell Shrugs 3x8 82.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 80% σας)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 95kg (95%)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 50kg - Warmup
- Squats 1x5 72.5kg - Warmup
- Squats 5x5 122.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 120% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 40kg - Warmup
- Press 1x5 62.5kg - Warmup
- Press 1x5 82.5kg - Warmup
- Press 5x5 102.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 100% σας)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 47.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 72.5kg - Warmup
- Deadlift 1x2 95kg - Warmup
- Deadlift 1x5 120kg (120%)
- Bent Over Rows 5x5 110kg (110%)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 97.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 95% σας)
- Cable Crunches 3x10

TETARTH

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 50kg - Warmup
- Squats 1x5 75kg - Warmup
- Squats 5x5 125kg (125%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 42.5kg - Warmup
- Bench 1x5 62.5kg - Warmup
- Bench 1x5 85kg - Warmup
- Bench 5x5 105kg (105%)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 50kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 75kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 100kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 125kg (125%)
- Barbell Shrugs 3x8 85kg (85%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 97.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 95% σας)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 50kg - Warmup

- Squats 1x5 77.5kg - Warmup
- Squats 5x5 127.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 125% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 42.5kg - Warmup
- Press 1x5 62.5kg - Warmup
- Press 1x5 85kg - Warmup
- Press 5x5 105kg (105%)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 50kg - Warmup
- Deadlift 1x5 75kg - Warmup
- Deadlift 1x2 100kg - Warmup
- Deadlift 1x5 125kg (125%)
- Bent Over Rows 5x5 115kg (115%)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 100kg (100%)
- Cable Crunches 3x10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 52.5kg - Warmup
- Squats 1x5 77.5kg - Warmup
- Squats 5x5 130kg (130%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 42.5kg - Warmup
- Bench 1x5 65kg - Warmup
- Bench 1x5 85kg - Warmup
- Bench 5x5 107.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 105% σας)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 52.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 77.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 105kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 130kg (130%)
- Barbell Shrugs 3x8 85kg (85%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 102.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 100% σας)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΤΕΤΑΡΤΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup

- Squats 1x5 52.5kg - Warmup
- Squats 1x5 80kg - Warmup
- Squats 5x5 132.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 130% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 42.5kg - Warmup
- Press 1x5 65kg - Warmup
- Press 1x5 85kg - Warmup
- Press 5x5 107.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 105% σας)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 52.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 77.5kg - Warmup
- Deadlift 1x2 105kg - Warmup
- Deadlift 1x5 130kg (130%)
- Bent Over Rows 5x5 120kg (120%)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 102.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 100% σας)
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 55kg - Warmup
- Squats 1x5 80kg - Warmup
- Squats 5x5 135kg (135%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 45kg - Warmup
- Bench 1x5 65kg - Warmup
- Bench 1x5 87.5kg - Warmup
- Bench 5x5 110kg (110%)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 55kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 80kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 107.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 135kg (135%)
- Barbell Shrugs 3x8 87.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 85% σας)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 105kg (105%)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

ΔΕΥΤΕΡΑ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 55kg - Warmup
- Squats 1x5 82.5kg - Warmup
- Squats 5x5 137.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 135% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 45kg - Warmup
- Press 1x5 65kg - Warmup
- Press 1x5 87.5kg - Warmup
- Press 5x5 110kg (110%)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 55kg - Warmup
- Deadlift 1x5 80kg - Warmup
- Deadlift 1x2 107.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 135kg (135%)
- Bent Over Rows 5x5 125kg (125%)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 107.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 105% σας)
- Cable Crunches 3x10

TETARTH

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 55kg - Warmup
- Squats 1x5 85kg - Warmup
- Squats 5x5 140kg (140%)
- Bench 2x5 20kg - Warmup
- Bench 1x5 45kg - Warmup
- Bench 1x5 67.5kg - Warmup
- Bench 1x5 90kg - Warmup
- Bench 5x5 112.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 110% σας)
- Bent Over Rows 2x5 20kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 55kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x5 85kg - Warmup
- Bent Over Rows 1x2 112.5kg - Warmup
- Bent Over Rows 5x5 140kg (140%)
- Barbell Shrugs 3x8 90kg (90%)
- Tricep Extensions 3x8
- Barbell Curls 3x8 107.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 105% σας)
- Back Hyperextension 2x10
- Cable Crunches 3x10

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Squats 2x5 20kg - Warmup
- Squats 1x5 57.5kg - Warmup

- Squats 1x5 85kg - Warmup
- Squats 5x5 142.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 140% σας)
- Press 2x5 20kg - Warmup
- Press 1x5 45kg - Warmup
- Press 1x5 67.5kg - Warmup
- Press 1x5 90kg - Warmup
- Press 5x5 112.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 110% σας)
- Deadlift 2x5 20kg - Warmup
- Deadlift 1x5 55kg - Warmup
- Deadlift 1x5 85kg - Warmup
- Deadlift 1x2 112.5kg - Warmup
- Deadlift 1x5 140kg (140%)
- Bent Over Rows 5x5 127.5kg (αύξηση 2,5 κιλών από το 125% σας)
- Close Grip Bench 3x8
- Barbell Curls 3x8 110kg (110%)
- Cable Crunches 3x10

B. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Οι προπονήσεις αυτές, θα εκτελούνται **ΠΑΝΤΑ μετά** την προπόνηση με βάρη (στις μέρες που συμπέφτουν με τα βάρη), ή κάποια άλλη στιγμή της ημέρας, με απόσταση τουλάχιστον 5-6 ωρών μεταξύ των 2 προπονήσεων. **Οι προπονήσεις με βάρη θα είναι πάντοτε πρώτες μέσα στη μέρα.**

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 1-4

ΤΡΙΤΗ-ΤΕΤΑΡΤΗ

40 λεπτά μέτριας έντασης περπάτημα

ΣΑΒΒΑΤΟ

30 λεπτά διαλειμματικής έντασης CARDIO, με 1 λεπτό περπάτημα και 30 δευτερόλεπτα τρέξιμο με το ρυθμό που μπορείτε

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 5-8

ΔΕΥΤΕΡΑ

45 λεπτά μέτριας έντασης περπάτημα

ΤΡΙΤΗ

30 λεπτά διαλειμματικής έντασης CARDIO, με 1 λεπτό περπάτημα και 30 δευτερόλεπτα τρέξιμο με το ρυθμό που μπορείτε