

ΟΔΗΓΙΕΣ:

ΦΙΛΕ/ΦΙΛΗ ΑΘΛΗΤΗ/ΤΡΙΑ...

- ❖ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΣΕ ΜΕΤΡΙΟ ΡΥΘΜΟ **ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΜΕΤΑ ΤΑ ΒΑΡΗ**, ΕΚΤΟΣ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΠΟΔΙΑ! ΔΛΔ ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ! ΑΡΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΑΝ ΘΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΚΑΙ ΣΑΒΒΑΤΟ
- ❖ ΣΤΙΣ ΕΝΔΙΑΜΕΣΕΣ ΜΕΡΕΣ ΧΩΡΙΣ ΒΑΡΗ (ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΣΑΒΒΑΤΟ), ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ **ΠΡΩΤΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ** ΚΑΙ ΜΕΤΑ 40 ΛΕΠΤΑ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΣΕ ΠΙΟ ΕΝΤΟΝΟ ΡΥΘΜΟ
- ❖ ΟΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΤΕΤΟΙΟ ΒΑΡΟΣ, ΠΟΥ ΟΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 2 ΘΑ ΒΓΑΙΝΟΥΝ ΜΕ ΠΟΛΥ ΖΟΡΙ.
- ❖ ΘΑ ΦΟΡΤΩΝΕΙΣ ΒΑΡΟΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΕΤ, ΤΟΣΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΓΑΛΕΙΣ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ
- ❖ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ ΚΑΙ ΓΑΜΠΕΣ, ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΕΤΑΡΤΗ (ΠΡΙΝ Η ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ) ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΜΕΤΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ. **ΕΧΕ ΚΑΙ ΤΟ ΣΑΒΒΑΤΟ ΜΠΑΛΑΝΤΕΡ ΓΙΑ ΓΑΜΠΕΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΑ ΒΓΑΛΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥΣ!**
- ❖ ΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΘΑ ΕΙΝΑΙ 30 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ. ΑΝ ΔΕΝ ΑΝΤΕΧΕΙΣ ΤΟΣΟ, ΤΟ ΠΟΛΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΧΡΙ 40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΒΑΡΙΑ ΣΕΤ
- ❖ ΦΟΡΤΩΝΕ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ!

1^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ-ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ: ΣΤΗΘΟΣ-ΩΜΟΙ-ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ ΧΕΡΙΩΝ

- ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ: 6 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-10-8-8-6-6
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ: 5 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-10-8-8-8
- PULL-OVER: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8 (ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΙ **ΒΥΘΙΣΕΙΣ** ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΑΥΤΗ. ΑΚΟΜΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ)!
- ΕΜΠΡΟΣΘΟΛΑΙΜΙΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΟΡΘΙΟΣ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-8-6-6
- ΥΨΗΛΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-8-6-6
- ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-10-8-8
- ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-8-6-6
- ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΣΦΥΡΙΑ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

2^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ-ΤΡΙΤΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΠΟΔΙΑ-ΠΛΑΤΗ-ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

- ΣΚΟΥΩΤ: 6 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-10-8-8-6-6
- ΠΡΟΒΟΛΕΣ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 10
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ: 3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10
- ΚΑΜΨΕΙΣ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ: 5 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-8-8-8-6
- ΤΗ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ, ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΡΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ: 5 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-8-6-4-4
- ΜΟΝΟΖΥΓΟ: 4 ΣΕΤ ΟΣΕΣ ΜΠΟΡΕΙΣ. ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΜΟΝΟΖΥΓΟ, ΚΑΝΕ ΨΗΛΗ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΑΝΟΙΧΤΗ ΛΑΒΗ 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-8-6-6
- ΨΗΛΗ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-8-6-6
- ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ:

- SIT-UPS: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15 ΜΕ ΒΑΡΟΣ
- ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 20

ΡΑΧΙΑΙΟΙ:

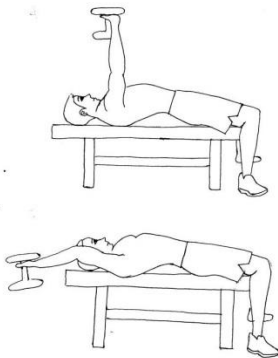
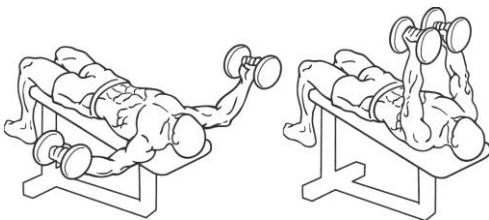
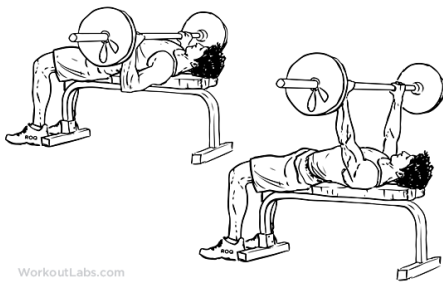
- ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15 ΜΕ ΒΑΡΟΣ

ΓΑΜΠΕΣ:

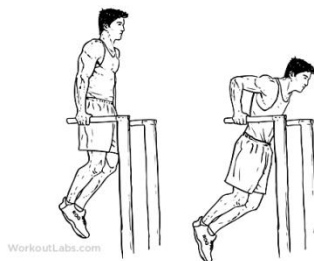
- ΟΡΘΙΟΣ 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15
- ΚΑΘΙΣΤΟΣ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15

ΠΑΡΑΚΑΤΩ, ΔΕΣ ΤΙΣ ΦΩΤΟ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ:

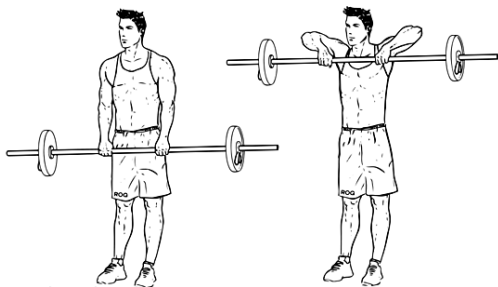
1^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



ή...

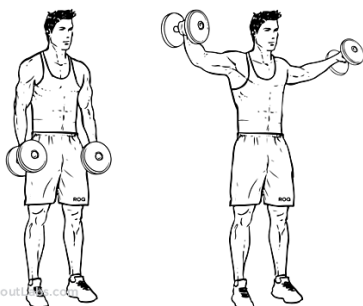


ΑΥΤΗ ΔΕΝ ΘΑ ΤΗΝ ΚΑΝΕΙΣ
ΚΑΘΙΣΤΟΣ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΕΔΩ,
ΑΛΛΑ ΟΡΘΙΟΣ!

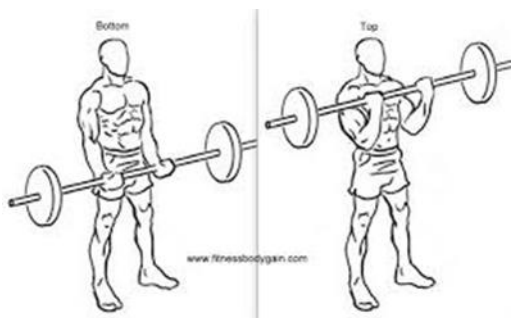


WorkoutLabs.com

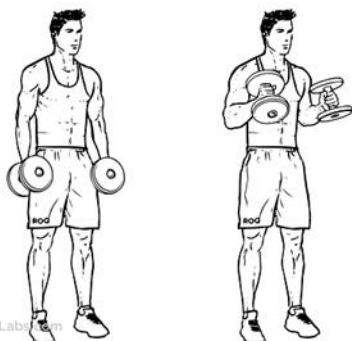
**ΠΡΟΣΕΧΕ! ΟΙ ΑΓΚΩΝΕΣ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΨΗΛΑ ΣΤΑ ΑΥΤΙΑ ΣΟΥ ΚΑΙ ΠΙΟ ΠΑΝΩ
ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΣΟΥ, ΟΠΩΣ ΣΤΗΝ
ΕΙΚΟΝΑ!**



WorkoutLabs.com

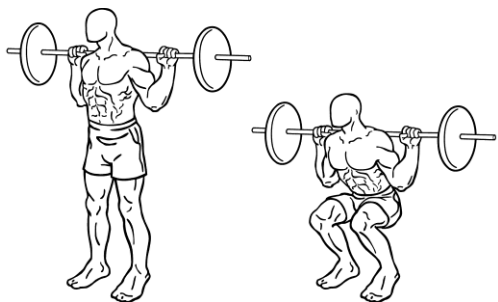


www.fitnessbodygain.com



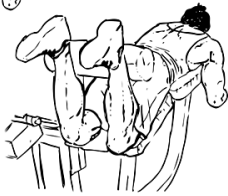
WorkoutLabs.com

2^η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

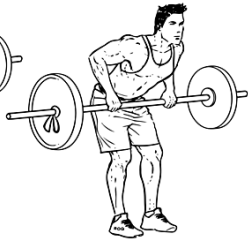
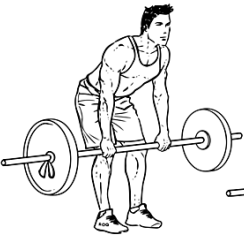




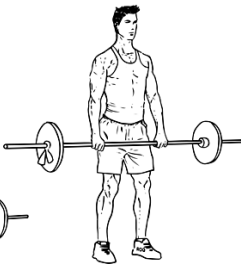
WorkoutLabs.com



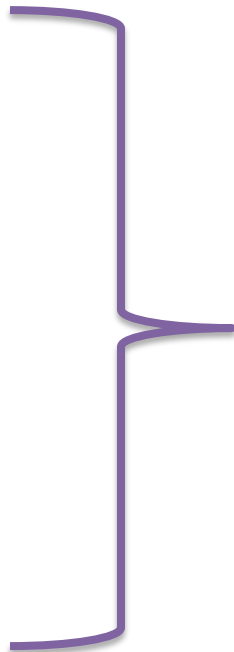
WorkoutLabs.com



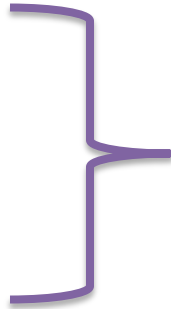
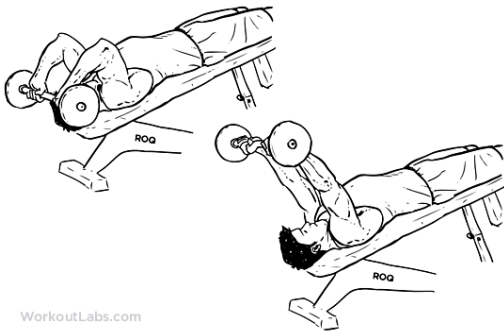
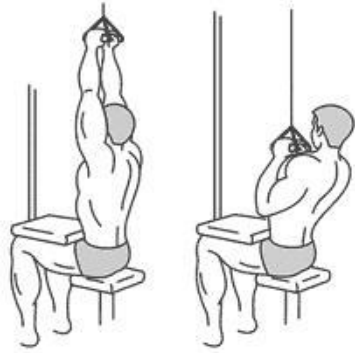
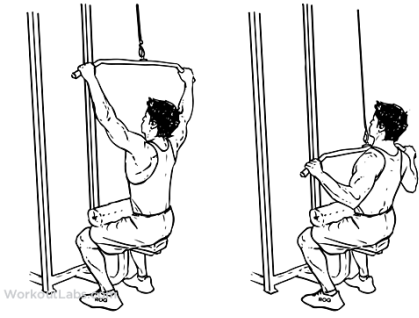
WorkoutLabs.com



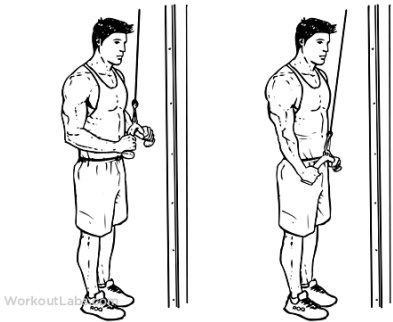
WorkoutLabs.com



ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ-ΟΠΩΣ ΣΟΥ ΕΙΠΑ ΠΡΙΝ



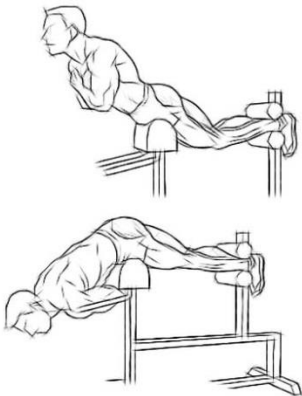
**ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ ΟΜΩΣ ΟΧΙ ΚΑΤΑΚΛΙΝΗ
ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΕΔΩ!**



ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ:

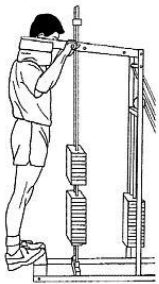


ΠΑΧΙΑΙΟΙ:

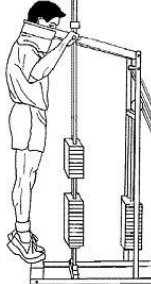


ΓΑΜΠΕΣ:

Start position



Action



**ΚΑΙ ΣΤΙΣ 2 ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΚΑΤΕΒΑΖΕΙΣ ΟΣΟ ΠΙΟ ΚΑΤΩ
ΓΙΝΕΤΑΙ ΝΑ ΤΕΝΤΩΣΟΥΝ ΚΑΙ ΑΝΕΒΑΖΕΙΣ ΟΣΟ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΠΑΕΙ!!!**