ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΣΕΙΡΑ, ΣΑΣ ΠΑΡΑΘΕΤΩ ΤΗΝ ΚΛΑΣΣΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ, Η ΟΠΟΙΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΩΣ ΒΑΣΗ, ΚΑΙ ΠΑΝΩ ΣΕ ΑΥΤΗ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΟΣΟ ΠΕΡΝΑΤΕ ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΙ ΓΙΝΕΣΤΕ ΠΙΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ, ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΑΦΕΡΩ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΕΘΙΖΕΤΕ ΚΑΤΑ ΚΑΙΡΟΥΣ ΤΟ ΜΥΙΚΟ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ ΝΑ ΞΕΚΟΛΛΑΕΙ.
ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ 2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ, ΜΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΓΙΑ ΜΕΣΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ.

Προπόνηση όγκου για προχωρημένους

- ✓ **Γάμπες Δευτέρα και Πέμπτη.**
- ✓ **Κοιλιακούς και ραχιαίους Τρίτη και Παρασκευή.**
- ✓ **Αερόβια προπόνηση μπορείτε να κάνετε τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα για 40 λεπτά.**
- ✓ **Πάντα να κάνετε ένα καλό ζέσταμα προτού ξεκινήσετε την γυμναστική με βάρη.**

- Δευτέρα στήθος - δικέφαλοι

Στήθος:

- Πιέσεις στον ίσιο πάγκο με μπάρα = 5 σετ x 12-10-8-6-6
- Ανοίγματα στον επικλινή πάγκο με αλτήρες = 4 σετ x 10-10-10-8
- Πιέσεις στον επικλινή πάγκο με αλτήρες = 4 σετ x 10-8-6-6
- Κρος οβερ = 3 σετ x 10
- δίζυγο = 3 σετ x 10

Δικέφαλοι:

- Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα όρθιος = 4 σετ x 12-10-8-6
- Κάμψεις σφυριά όρθιος = 3 σετ x 10-10-8
- Κάμψεις στο μαξιλάρι δικεφάλων = 3 σετ x 10-8-8

- Τρίτη -πόδια

- Καθίσματα (squat) = 5 σετ x 12-10-8-6-6
- Εκτάσεις τετρακεφάλων στο μηχάνημα = 4 σετ x 12-10-10-8
- Πιέσεις στη πρέσα ποδιών = 4 σετ x 10-10-8-8
- Άρσεις θανάτου με ίσια πόδια = 4 σετ x 12-10-8-6
- Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων = 4 σετ x 10

- Τετάρτη ξεκούραση (ΣΟΣ)!!!

- Πέμπτη-πλάτη

- Εμπροσθολαίμιες έλξεις στην τροχαλία = 4 σετ x 12-10-10-8
- Μονόζυγο = 3 σετ x όσες μπορείτε. Εάν ξεπερνάτε τις 10 επαναλήψεις βάλτε βάρος στη μέση σας.
- Άρσεις θανάτου με λυγισμένα πόδια = 4 σετ x 12-10-8-6
- Κωπηλατική με ίσια μπάρα = 3 σετ x 10-8-6
- Καθιστή κωπηλατική στην τροχαλία με κλειστή λαβή = 4 σετ x 12-10-8-8

- Παρασκευή ώμοι- τραπεζοειδείς -τρικέφαλοι

Ώμοι, τραπεζοειδείς:

- Εμπροσθολαίμιες πιέσεις με μπάρα = 5 σετ x 12-10-8-6-6

- Πλάγιες άρσεις με αλτήρες = 4 σετ x 10-10-8
- Εμπροσθολαίμιες άρσεις με αλτήρες (υψηλή κωπηλατική) = 4 σετ x 10-10-8-8
- Ανασηκώσεις ώμων με αλτήρες (shrugs) - τραπέζιοι = 4 σετ x 10

Τρικέφαλοι

- Εκτάσεις τρικεφάλων στην τροχαλία = 3 σετ x 12-10-8
- Γαλλικές πιέσεις = 4 σετ x 10-8-8-6
- Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρα καθιστά = 3 σετ x 10

Σαββατοκύριακο ξεκούραση!!!

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΟΓΚΟΥ ΓΙΑ ΜΕΣΟΥΣ

Δευτέρα: Ώμοι και Τρικέφαλοι
Τρίτη: Πλάτη, Μέση και Κοιλιακοί
Τετάρτη: Ξεκούραση
Πέμπτη: Στήθος και Δικέφαλοι
Παρασκευή: Τετρακέφαλοι, Μηριαίοι Δικέφαλοι και Γάμπες
Σάββατο: Ξεκούραση
Κυριακή: Ξεκούραση

- ✓ **Σε κάθε άσκηση προσπαθούμε να βγάλουμε από 8 μέχρι και 12 επαναλήψεις, ανάλογα τα κιλά που έχουμε σε κάθε σετ.**
- ✓ **Ξεκουραζόμαστε γύρω στα 90 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ, ανάλογα το φόρτο και τη δυσκολία των κιλών.**
- ✓ **Τις μέρες χωρίς βάρη προτείνω να γίνεται αερόβια άσκηση από 20 εως 30 λεπτά για την ενδυνάμωση του καρδιοαγγειακού συστήματος και μέγιστη μυϊκή αποκατάσταση.**
- ✓ **Δώστε μεγάλη έμφαση στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων με τέλεια τεχνική και παράλληλα προσπαθήστε να βελτιώνεστε σε κάθε προπόνηση, είτε σε κιλά είτε σε επαναλήψεις.**

Ας δούμε πώς θα εκτελούμε τις ασκήσεις:

Ώμοι

1. Εμπροσθιολαίμιες πιέσεις με μπάρα: 4 σετ
2. Πλάγιες εκτάσεις αλτήρων: 3 σετ
3. Πλάγιες εκτάσεις αλτήρων από σκυφτή θέση: 3 σετ
4. Υψηλή κωπηλατική (μέχρι το σαγώνι): 3 σετ

Τρικέφαλοι

1. Εκτάσεις τροχαλίας: 3 σετ
2. Γαλλικές εκτάσεις με μπάρα σε ίσιο πάγκο: 3 σετ
3. Εκτάσεις αλτήρα πάνω από το κεφάλι: 3 σετ

Πλάτη

1. Έλξεις τροχαλίας με ανοιχτή λαβή: 3 σετ
2. Έλξεις στο μονόζυγο με μέση λαβή: 3 σετ
3. Κωπηλατική μπάρας: 3 σετ

4. Καθιστή κωπηλατική τροχαλίας: 3 σετ
5. Άρσεις θανάτου: 3 σετ
6. Υπερεκτάσεις ραχιαίων: 3 σετ

Κοιλιακοί
1. Ροκανίσματα: 3 σετ
2. Leg raises ξαπλωμένοι: 3 σετ
3. Sit-ups: 3 σετ

Στήθος
1. Πιέσεις μπάρας σε επικλινή πάγκο: 3 σετ
2. Ανοίγματα αλτήρων σε επικλινή πάγκο: 3 σετ
3. Πιέσεις αλτήρων σε ίσιο πάγκο: 3 σετ
4. Pullover αλτήρα σε ίσιο πάγκο : 3 σετ

Δικέφαλοι
1. Κάμψεις μπάρας: 3 σετ
2. Κάψεις στο μαξιλάρι δικεφάλων: 3 σετ
3. Κάμψεις σφυριού: 3 σετ

Τετρακέφαλοι
1. Ελεύθερο σκουώτ: 4 σετ
2. Εκτάσεις τετρακεφάλων: 4 σετ

Μηριαίοι δικέφαλοι:
1. Leg Curls: 4 σετ
2. Άρσεις θανάτου με ίσια πόδια: 4 σετ

Γάμπες
1. Ανυψώσεις γαμπών όρθιος: 4 σετ
2. Ανυψώσεις γαμπών καθιστός: 4 σετ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Με το πέρασμα του χρόνου, θα χρειαστεί να περάσετε σε διάφορα είδη τεχνικής προπονήσεων με **μικρή διάρκεια χρόνου (από 1 εβδομάδα έως 1 μήνα)**, ώστε να αναγκάζετε που και που να στρεσσάρετε τους μυς σας να «**ξεκολλάνε**» και να ξαναγυρνάτε στην κανονική σας προπόνηση μετέπειτα για να **ξεκουράζεστε**.

Παρακάτω, σας δείχνω τα είδη των τεχνικών που χρησιμοποιούνται για αυτό το σκοπό, συμπεριλαμβανομένης και της κλασικής **κανονικής** προπόνησης που θα εκτελείτε **σαν βάση**.

1. Απλά σετ

Η απλούστερη μέθοδος προπόνησης με βάρη, μία σειρά απο επαναλήψεις μιας άσκησης αποτελεί ένα σετ. Η κάθε άσκηση μπορεί να επαναλαμβάνεται για 2-3 ή περισσότερα σετ με διάλειμμα μεταξύ των σετ.

2. Σούπερ σετ

Η τεχνική προπόνησης με σούπερ σετ περιλαμβάνει δυο ασκήσεις που γίνονται η μια μετά την άλλη χωρίς διακοπή, για ένα σετ την κάθε άσκηση. Στη συνέχεια κάνουμε διάλειμμα και συνεχίζουμε το επόμενο σούπερ σετ των ασκήσεων που εκτελούμε με αυτήν την τεχνική. Οι ασκήσεις των σούπερ σετ μπορεί να είναι ασκήσεις της ίδιας μυικής ομάδας ή ασκήσεις ανταγωνιστών μυών.

3. Τρι-σετ

Στην τεχνική προπόνησης των τριπλών σετ, η οποία μοιάζει με τα σούπερ σετ, διαλέγουμε τρεις ασκήσεις για μια μυική ομάδα και εκτελούμε και τις τρεις ασκήσεις στη σειρά χωρίς διακοπή,από ένα σετ την κάθε άσκηση. Στη συνέχεια κάνουμε διάλειμμα και συνεχίζουμε το επόμενο τρι σετ.

4. Γιγαντιαία σετ

Η τεχνική προπόνησης των γιγαντιαίων σετ είναι όμοια με την τεχνική των τρι-σετ και των σούπερ σετ, μόνο που εδώ έχουμε στη σειρά 4 ή και παραπάνω ασκήσεις για την ίδια πάντα περιοχή.

5. Εναλασσόμενα σετ

Η τεχνική των εναλασσόμενων σετ μπορεί να βοηθήσει κάποιον που εχει μια μυική ομάδα που δεν ανταποκρίνεται στην προπόνηση όπως οι άλλες μυικές ομάδες. Εδώ διαλέγουμε μια άσκηση για την μυική ομάδα που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τα εναλασσόμενα σετ και την περιλαμβάνουμε ανάμεσα στα σετ των ασκήσεων του κανονικού προγράμματος. Η τεχνική αυτή συνήθως χρησιμοποιείται σε μικρές μυικές ομάδες.

6. Παρατεταμένα σετ

Στα παρατεταμένα σετ αρχίζουμε με βάρος που να μας επιτρέπει 10 επαναλήψεις. Αμέσως μειώνουμε το βάρος κατά 50% και συνεχίζουμε για άλλες 10 επαναλήψεις, και ξανά μειώνουμε το βάρος κατά 50% και συνεχίζουμε για άλλες 10. Αυτό θεωρείται 1 σετ. Δεν πρέπει να κάνουμε περισσότερα απο ένα σετ σε κάθε άσκηση με αυτή την τεχνική, γιατί κινδυνεύουμε να φτάσουμε πολύ γρήγορα στην υπερκόπωση.

7. Το σύστημα 21

Αυτή είναι μια τεχνική προπόνησης που χρησιμοποιείται σε μικρές μυικές ομάδες. Χρησιμοποιούμε ένα βάρος που να μας επιτρέπει 10 επαναλήψεις και αρχίζουμε με 7 επαναλήψεις στο πρώτο μισό της κίνησης που απαιτεί η άσκηση, μετά συνεχίζουμε με άλλες 7 επαναλήψεις στο δεύτερο μισό της κίνησης και τέλος κάνουμε άλλες 7 με την πλήρη κίνηση της άσκησης.

8. Το προεξαντλητικό συστημα

Το προεξαντλητικό σύστημα είναι ιδανικό σύστημα προπόνησης για άτομα που αντιμετωπίζουνε προβλήματα με τις αρθρώσεις από την χρησιμοποίηση μεγάλης αντίστασης. Σ'αυτό το σύστημα αρχίζουμε την προπόνηση μιας μυικής ομάδας με μια ή δυο ελαφριές ασκήσεις, δηλαδή ασκήσεις με αλτήρες ή τροχαλία, και συνεχίζουμε με τις βαριές βασικές ασκήσεις.

9. Το σύστημα των μικρών παύσεων

Σ'αυτό το σύστημα χρησιμοποιούμε τόσο βάρος που να μας επιτρέπει 3 έως 4 επαναλήψεις. Ξεκουραζόμαστε παίρνοντας 5-6 βαθιές αναπνοές και συνεχίζουμε με άλλες 3 επαναλήψεις. Ξεκουραζόμαστε ξανά για λίγο και

συνεχίζουμε με 2 επαναλήψεις. Όλες αυτές τις επαναλήψεις τις παίρνουμε υπ'όψιν σαν 1 σετ.

10. Η αρχή της μυικής προτεραιότητας

Με αυτό το σύστημα προπονούμε, στην αρχή ενός προγράμματος προπόνησης,την μυική ομάδα που δεν ανταποκρίνεται στην προπόνηση όπως οι άλλες μυικές ομάδες που έχουμε να γυμνάσουμε την ίδια μέρα.

11. Η τεχνική των αναγκαστικών επαναλήψεων

Στην τεχνική αυτή χρησιμοποιούμε ένα βάρος που να επιτρέπει 10 επαναλήψεις και προσπαθούμε να επιτύχουμε 2 έως 3 επαναλήψεις παραπάνω, με βοήθεια. Η τεχνική αυτή δεν πρέπει να εφαρμόζεται σε περισσότερα από 1 σετ σε κάθε άσκηση.

12. Η τεχνική της εκτίναξης (κλέψιμο)

Η τεχνική αυτή θα πρέπει να αποφεύγεται από τους μέσους, γιατί μπορεί να δημιουργήσει τραυματισμούς στους μύες και τις αρθρώσεις. Μόνο οι πολύ προχωρημένοι μπορούν να την εφαρμόζουν, αλλά πάλι με μέτρο και μεγάλη προσοχή.

13. Η τεχνική της συνεχούς έντασης

Η τεχνική αυτή βασίζεται στην αργή εκτέλεση των επαναλήψεων,έτσι ώστε ο μυς που γυμνάζεται να βρίσκεται σε συνεχή ένταση. Η κίνηση πρέπει να είναι αργή και στη θετική κίνηση της άσκησης αλλά και στην αρνητική.

14. Αρνητικές επαναλήψεις

Σ'αυτή την τεχνική προπόνησης χρησιμοποιούμε μόνο την αρνητική κίνηση των επαναλήψεων, χρησιμοποιώντας ένα βάρος κατά 30-40% μεγαλύτερο από αυτό που μπορούμε να χρησιμοποιούμε στη θετική κίνηση. Απαραίτητα χρειάζεται βοήθεια για να ξεπεραστεί το θετικό μέρος της κίνησης και απαιτείται αργός έλεγχος του βάρους κατά την αρνητική κίνηση. Οι επαναλήψεις δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 5 και αυτή η τεχνική δεν πρέπει να εφαρμόζεται για περισσότερο από 2 εβδομάδες.

15. Κυκλική προπόνηση

Η κυκλική προπόνηση χρησιμοποιείται για την βελτίωση της γενικής αντοχής και χρειάζονται 10 εως 20 ασκήσεις στη σειρά για όλο το σώμα. Ξεκινάμε από τον πρώτο σταθμό (άσκηση), με 8 έως 12 επαναλήψεις και συνεχίζουμε έτσι σε κάθε σταθμό. Τα διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων-σταθμών, είναι ο χρόνος που χρειάζεται για να αλλάξουμε σταθμό. Όταν ολοκληρώσουμε έναν κύκλο, ξεκουραζόμαστε 3-4 λεπτά και συνεχίζουμε για άλλους 2 έως 3 κύκλους.

16. Η περιφερειακή αντλία

Η περιφερειακή αντλία είναι μια μέθοδος που μοιάζει με την κυκλική προπόνηση, αλλά χρησιμοποιεί λιγότερες ασκήσεις-σταθμούς, 4 έως 6 σε κάθε κύκλο, και περισσότερους κύκλους ασκήσεων, 3 έως 4 κύκλους.

17. Η τεχνική της υπερφόρτωσης

Η τεχνική αυτή βασίζεται στην σταδιακή αύξηση του βάρους που χρησιμοποιούμε και μας επιτρέπει να προετοιμάσουμε το μυικό μας σύστημα αρκετά καλά. Με την τεχνική αυτή, μετά την προθέρμανση, ξεκινάμε με

ένα βάρος που μπορούμε να κάνουμε 8-10 επαναλήψεις. Στο επόμενο σετ αυξάνουμε λίγο το βάρος και προσπαθούμε και πάλι για 8-10 επαναλήψεις.Το ίδιο συνεχίζουμε να κάνουμε και στα υπόλοιπα σετ.

18. Η τεχνική της πυραμίδας

Η τεχνική της πυραμίδας χρησιμοποιείται για την αύξηση της δύναμης αλλά και της μυικής μάζας. Με την τεχνική αυτή αυξάνουμε το βάρος μετά από κάθε σετ και μειώνουμε τις επαναλήψεις. Για παράδειγμα,ξεκινάμε με ένα βάρος που να μας επιτρέπει 15 επαναλήψεις και συνεχίζουμε με 12-10-8-6-3,αυξάνοντας το βάρος σε κάθε σετ,όπως ειπώθηκε και πριν. Συνεχίζουμε μειώνοντας το βάρος, όπως το αυξήσαμε, ώσπου να καταλλήξουμε στο βάρος που ξεκινήσαμε.

19. Drop Sets

Με αυτήν την μέθοδο αρχίζουμε ένα σετ με όποιο βαρος και με όποιες επαναλήψεις επιθυμούμε, αρκεί το βάρος να βγαίνει λίγο δύσκολα στις επαναλήψεις που θα κάνουμε. Μετά, χωρίς διάλειμμα, κατεβάζουμε λίγο το βάρος και κάνουμε πάλι τις επαναλήψεις με τις οποίες αρχίσαμε. Δεν αλλάζουμε τις επαναλήψεις όσο κατεβάζουμε βάρος. Συνεχίζουμε αφαιρώντας λίγο βάρος και τελειώνουμε όταν δεν μπορούμε να κάνουμε ούτε 1 επανάληψη.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!