

ΓΕΙΑ ΣΑΣ!

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ, ΣΑΣ ΔΙΝΩ ΤΙΣ ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SHEIKO, ΠΟΥ ΚΑΝΩ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ, ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ!

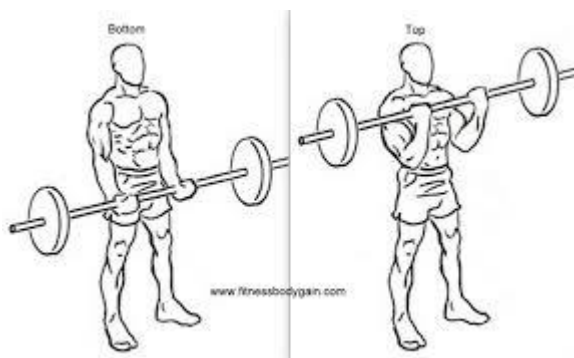
- Αφού παραλάβετε το σχέδιο Sheiko, ανοίξτε όποιο από τα προγράμματα θέλετε.
- Εγώ συνήθως, χρησιμοποιώ την καρτέλα **No 40**.
- Το πρόγραμμα αποτελείται από **3 μέρες την εβδομάδα** προπόνηση δύναμης. Εγώ, μετά από την γενική προπόνηση που αναφέρεται στην καρτέλα, προσθέτω και **μία ακόμα μυϊκή ομάδα**:
- Στη μεν 1^η μέρα της κάθε εβδομάδας: ΧΕΡΙΑ (ΔΙΚΕΦΑΛΟΥΣ-ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥΣ)
- Στη 2^η προπόνηση πλάτη
- Στην 3^η προπόνηση ώμους
- **ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΓΥΜΝΑΖΟΝΤΑΙ ΗΔΗ ΥΠΕΡΟΧΑ, ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ SHEIKO.**
- Σε κάθε προπόνηση, αντί για τις ασκήσεις κοιλιακών που αναφέρονται, διαμορφώνω έξτρα από το πρόγραμμα τις ασκήσεις ως εξής:
- Εκτελώ 2 ασκήσεις κοιλιακών σε κάθε προπόνηση:
- SIT-UPS ΚΑΙ ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ από 3-4 σετ την κάθε άσκηση.

Τώρα...

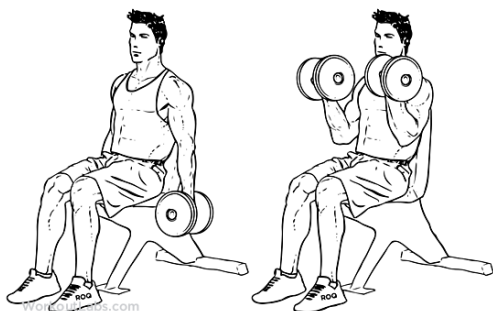
Δείτε τις ασκήσεις μαζί με τα σετ και τις επαναλήψεις παρακάτω:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ:

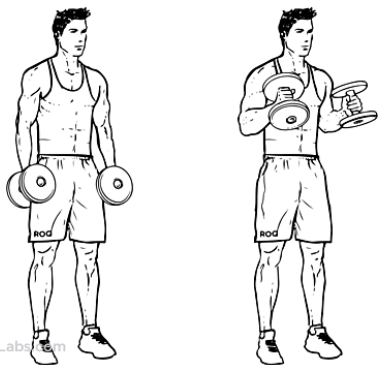
ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ: 6 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-8-8-6-6-4



ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΑ: 3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

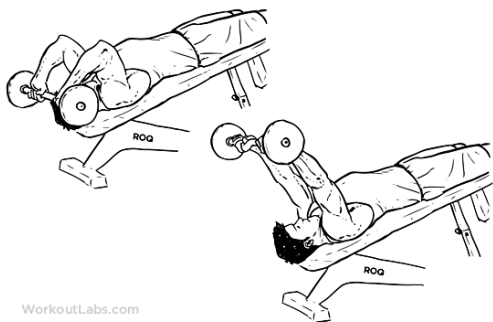


ΚΑΜΨΕΙΣ ΣΦΥΡΙΩΝ: 3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-6-6



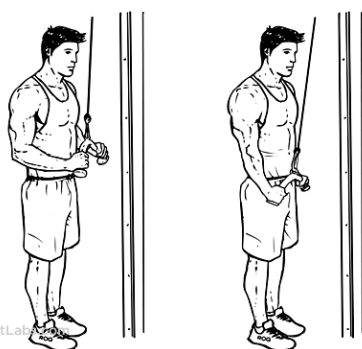
WorkoutLabs.com

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ: 5 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-8-6-6-4



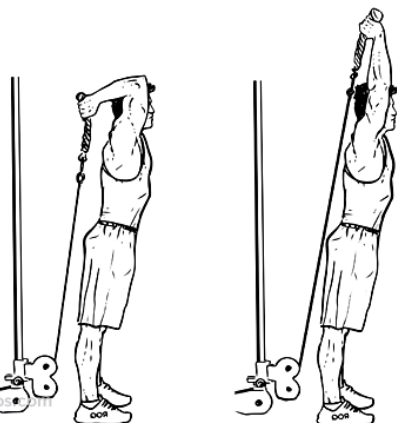
WorkoutLabs.com

ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8



WorkoutLabs.com

ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΣΧΟΙΝΙ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8



WorkoutLabs.com

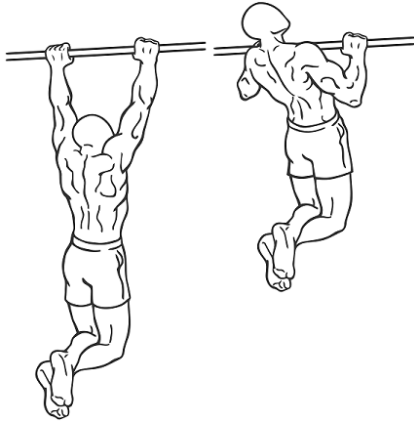
ΠΡΟΣΟΧΗ! ΟΤΑΝ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΖΥΓΟ, ΠΑΡΑΛΕΙΠΩ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ!

ΕΠΙΣΗΣ, ΟΤΑΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ, ΤΗΝ ΠΑΡΑΒΛΕΠΩ ΚΑΙ ΚΑΝΩ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ!

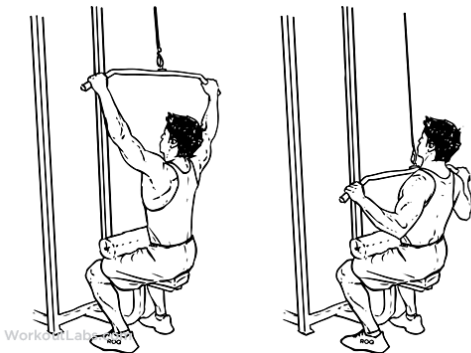
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ

***ΣΗΜ:** Στις δεύτερες προπονήσεις, περιλαμβάνεται σαν άσκηση η **ΑΡΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ (DEATH LIFT)**, όπου η πλάτη γυμνάζεται πολύ καλά! Εμείς, θα προσθέσουμε και μερικές ασκήσεις ακόμη, για να ολοκληρώσουμε όλες τις γωνίες της πλάτης).

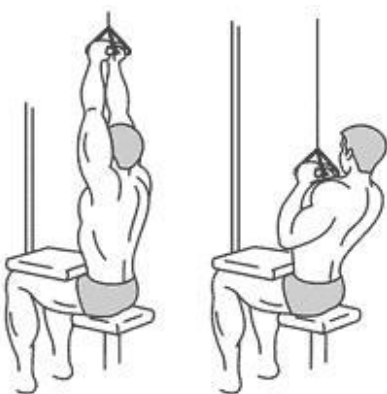
ΑΡΣΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ: 5 ΣΕΤ ΤΩΝ 8-8-6-6-6 (προσθέστε βάρος στη μέση σας αν βγάξετε παραπάνω)



ΥΨΗΛΗ ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΑΝΟΙΚΤΗ ΛΑΒΗ: 4-5 ΣΕΤ ΤΩΝ 12-10-8-8-8



ΥΨΗΛΗ ΤΡΟΧΑΛΙΑ-ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ: 4-5 ΣΕΤ ΤΩΝ 8

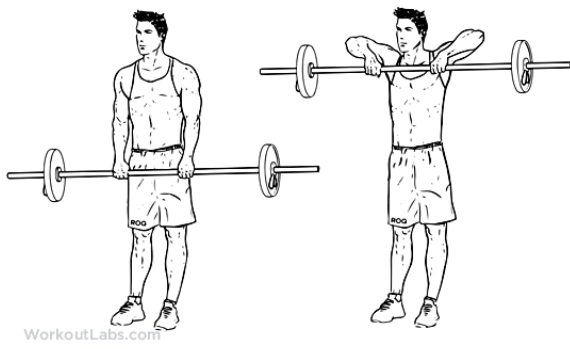


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

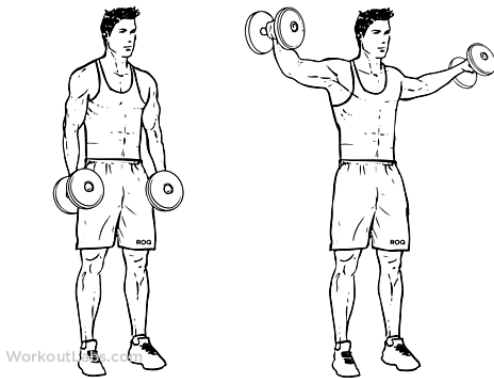
ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ: 4-5 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-8-6-6-4



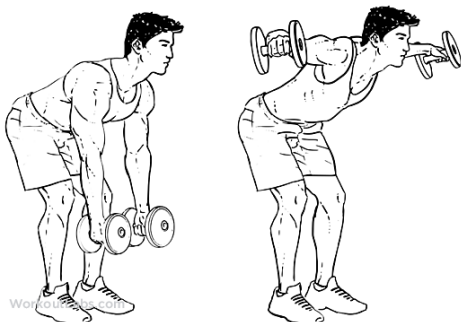
ΥΨΗΛΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 8



ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 10-10-8-8

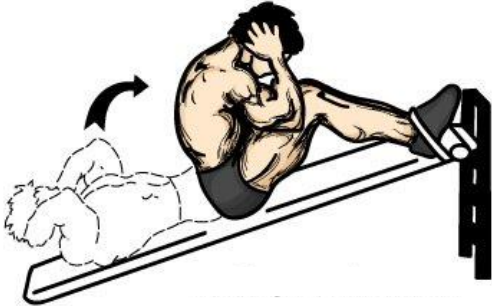


ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ ΣΚΥΦΤΑ: 4 ΣΕΤ ΤΩΝ 10



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

SIT-UPS: 3-4 ΣΕΤ ΤΩΝ 15-8

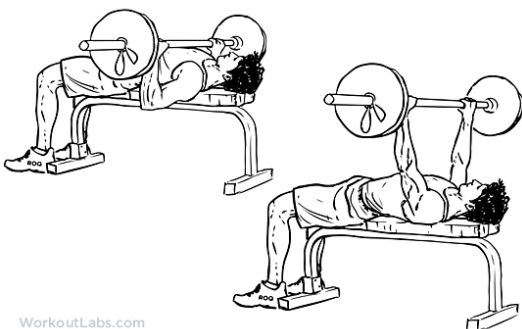


ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ: 3-4 ΣΕΤ ΤΩΝ 25-15

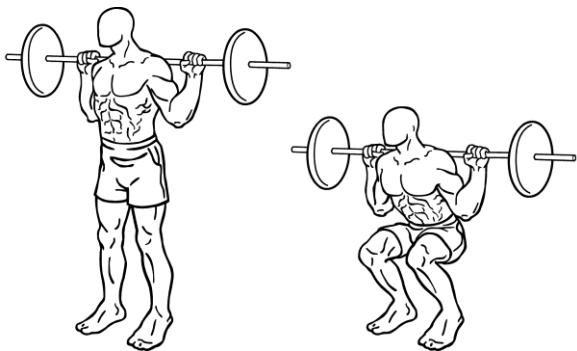


ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΝΑΙ:

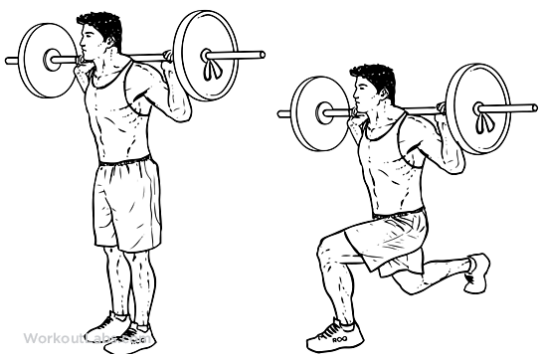
ΠΙΕΣΕΙΣ ΙΣΙΟΥ ΠΑΓΚΟΥ



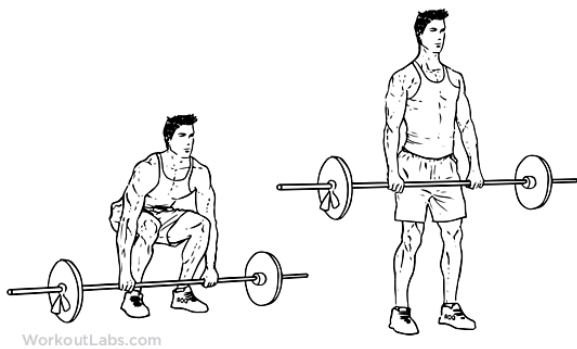
ΣΚΟΥΩΤ



ΠΡΟΒΟΛΕΣ



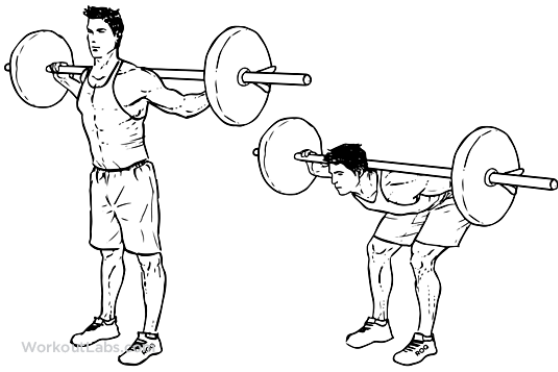
ΑΡΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ



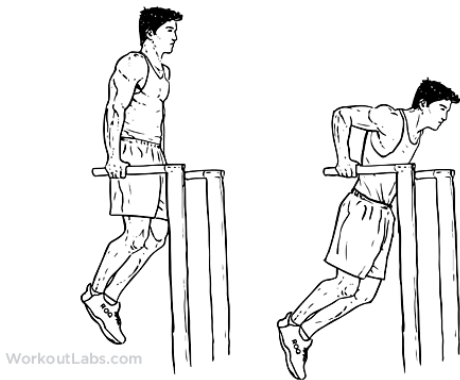
ΡΑΧΙΑΙΟΙ (ΚΑΛΗΜΕΡΑ) ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΚΑΘΙΣΤΑ



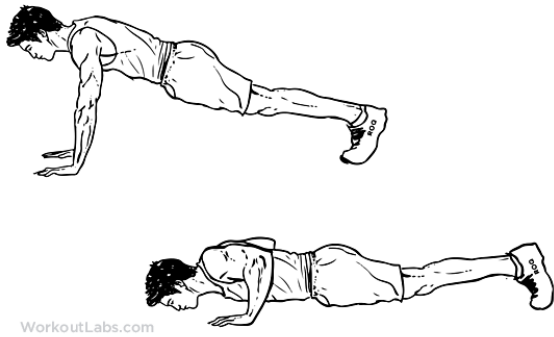
ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΟΡΘΙΑ



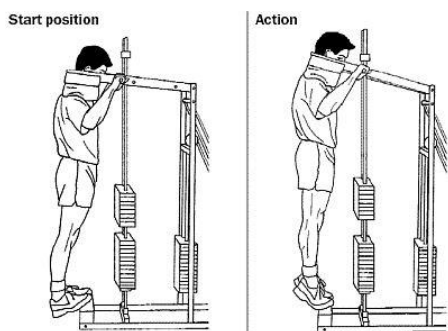
ΔΙΖΥΓΟ



ΚΑΜΨΕΙΣ



ΕΠΙΣΗΣ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ 6 ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΑΜΠΩΝ ΣΤΑ ΡΕΠΟ ΣΑΣ, ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΣΑΣ:



ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!!!