



Η ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κάθε άσκηση πρέπει να περνάει από τρία στάδια έντασης:

- **Heavy day**
- **Technique day**
- **Volume day.**

Θα δημιουργήσουμε λοιπόν κύκλο 4 εβδομάδων, όπου η κάθε εβδομάδα θα περιλαμβάνει 4 προπονήσεις διαφορετικών εντάσεων για την κάθε άσκηση. Φυσικά ανάμεσα στις προπονήσεις, περιλαμβάνεται εξάπαντος μία μέρα πλήρους ανάπαυσης.

Στο τέλος των τεσσάρων εβδομάδων, θα έχει συμπληρωθεί πλήρης κύκλος εις διπλούν, όλων των εντάσεων για κάθε άσκηση.

Επισκόπηση κύκλου τεσσάρων εβδομάδων

Εβδομάδα 1:

1. **Μέρα 1: Heavy Squat**
2. **Μέρα 2: Volume Bench Press**
3. **Μέρα 3: Heavy Deadlift**
4. **Μέρα 4: Technique Squat**

Εβδομάδα 2:

1. **Μέρα 1: Heavy Bench Press**
2. **Μέρα 2: Technique Deadlift**
3. **Μέρα 3: Volume Squat**
4. **Μέρα 4: Technique Bench Press**

Εβδομάδα 3:

1. **Μέρα 1: Volume Deadlift**
2. **Μέρα 2: Heavy Squat**
3. **Μέρα 3: Volume Bench Press**
4. **Μέρα 4: Heavy Deadlift**

Εβδομάδα 4:

1. **Μέρα 1: Technique Squat**
2. **Μέρα 2: Heavy Bench Press**
3. **Μέρα 3: Technique Deadlift**
4. **Μέρα 4: Volume Squat**



Joachim Karamaneas
Dance Where the Impossible Lives