

Copyright©: Καραμανέας Ιωακείμ-2014



ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ POWERLIFTING

Squats

ΑΥΞΗΣΕ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΟΥ ΜΕ
ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ
POWERLIFTING

VOL-2

Προπονήσου με τον Κιμ Καραμανέα!
Αύξησε τον Squat σου!



Πρόγραμμα προπόνησης *Powerlifting* για *Squat*!

BY JOACHIM KARAMANEAS

Σύνοψη προγράμματος:

Αυτό το *powerlifting* πρόγραμμα *Squat*, έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να επιτύχετε σταθερή αύξηση 5 κιλών στο *Squat* σας κάθε μήνα.

Το πρόγραμμα αποτελείται από τρεις προπονήσεις την εβδομάδα με επίκεντρο το *Squat*, συμπληρωμένο με βοηθητικές ασκήσεις για ενίσχυση της συνολικής δύναμης και σταθερότητας.

Ανάμεσα στις προπονήσεις περιλαμβάνεται 1 μέρα ανάπαυσης.

Βασικές Αρχές:

1. Προοδευτική υπερφόρτωση: Αυξάνετε σταδιακά το βάρος που σηκώνετε για να εξασφαλίσετε συνεχή αύξηση δύναμης.
2. Κατάλληλη φόρμα: Έμφαση στη σωστή τεχνική για την πρόληψη τραυματισμών και τη μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας.
3. Αποθεραπεία: Επαρκής ανάπαυση μεταξύ των προπονήσεων για να επιτρέψετε την αποκατάσταση και την ανάπτυξη των μυών.
4. Διατροφή: Σωστή διατροφή για υποστήριξη της μυϊκής ανάπτυξης και αποκατάστασης.

Στόχοι ανά μήνα:

- Αύξηση της μέγιστης 1 επανάληψης κατά 5 κιλά.
- Βελτίωση της μυϊκής αντοχής και δύναμης.
- Ενίσχυση της μυϊκής μάζας του κατώτερου σώματος.



Ανάπαυση μεταξύ των σετ:

Ο χρόνος ανάπαυσης μεταξύ των σετ μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την ένταση και τους στόχους της προπόνησης. Οπότε, το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει:

Ημέρα Heavy:

- Χρόνος ανάπαυσης μεταξύ των σετ: 2-3 λεπτά
- Αιτία: Η βαριά μέρα επικεντρώνεται στην άρση σχεδόν μέγιστων βαρών. Οι μεγαλύτερες περιόδους ανάπαυσης επιτρέπουν την πλήρη αποκατάσταση των μυών και του νευρικού συστήματος, επιτρέποντάς σας να σηκώνετε μεγαλύτερα βάρη με τη σωστή φόρμα.

Ημέρα τεχνικής και ταχύτητας

- Χρόνος ξεκούρασης μεταξύ των σετ: 1-2 λεπτά
- Αιτία: Αυτή η μέρα επικεντρώνεται στην τεχνική και την εκρηκτική δύναμη. Οι μικρότερες περιόδους ανάπαυσης διατηρούν τον καρδιακό ρυθμό ψηλά και διατηρούν ένα επίπεδο προετοιμασίας, ενώ παράλληλα επιτρέπουν την επαρκή ανάκαμψη.

Ημέρα Volume:

- Χρόνος ξεκούρασης μεταξύ των σετ: 1,5-2 λεπτά
- Αιτία: Η ημέρα Volume περιλαμβάνει υψηλότερες επαναλήψεις με μέτρια βάρη. Οι περιόδους ανάπαυσης διατηρούνται μέτριες για ισορροπία μεταξύ μυϊκής αντοχής και δύναμης.

Συμπληρωματικές Ασκήσεις

- Χρόνος ανάπαυσης μεταξύ των σετ: 1-1,5 λεπτό
- Αιτία: Οι βοηθητικές ασκήσεις είναι συνήθως πιο ελαφριές και επικεντρώνονται στην υπερτροφία και στην υποστήριξη των μυϊκών ομάδων. Οι μικρότερες περιόδους ανάπαυσης διατηρούν την ένταση υψηλή και υποστηρίζουν τη συνολική προετοιμασία.

Τηρώντας αυτές τις περιόδους ανάπαυσης, θα βελτιστοποιήσετε την αποκατάσταση και την απόδοση, οδηγώντας σε μέγιστα αποτελέσματα από το πρόγραμμα της προπόνησής σας.



Εβδομαδιαίο πρόγραμμα:

Ημέρα 1: Heavy Day

Ζέσταμα: 5-10 λεπτά δυναμικών διατάσεων και ελαφρύ cardio.

Squat:

5 σετ x 5 επαναλήψεις στο 75% του 1RM (1 Rep Max)

1 σετ x 5 επαναλήψεις στο 85% του 1RM

1 σετ x 3 επαναλήψεις στο 90% του 1RM

Συμπληρωματικές Ασκήσεις:

Ρουμάνικες άρσεις θανάτου: 3 σετ x 8-10 επαναλήψεις

Πρέσσα ποδιών: 3 σετ x 8-10 επαναλήψεις

Άρσεις γαμπών: 3 σετ x 15-20 επαναλήψεις



Ημέρα 2: Ημέρα τεχνικής και ταχύτητας

Ζέσταμα: 5-10 λεπτά δυναμικών διατάσεων και ελαφρύ cardio.

Squat:

8 σετ x 3 επαναλήψεις στο 60% του 1RM (εστίαση στην εκρηκτική ταχύτητα)

Συμπληρωματικές Ασκήσεις:

Μπροστινό Squat: 3 σετ x 8-10 επαναλήψεις

Bulgarian Split Squats: 3 σετ x 8-10 επαναλήψεις

Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων: 3 σετ x 10-12 επαναλήψεις



Ημέρα 3: Ημέρα Volume

Ζέσταμα: 5-10 λεπτά δυναμικών διατάσεων και ελαφρύ cardio.

Squat:

4-5 σετ x 8 επαναλήψεις στο 70% του 1RM

1 σετ x AMRAP (όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείτε) στο 70% του 1RM

Συμπληρωματικές Ασκήσεις:

Προβολές: 3 σετ x 10-12 επαναλήψεις

Εκτάσεις τετρακεφάλων: 3 σετ x 10-12 επαναλήψεις:

Άρσεις γλουτών: 3 σετ x 10-12 επαναλήψεις



Ποσοστό ποσοστιαίας αύξησης βάρους ανά εβδομάδα:

Εβδομάδα 1:

- Heavy Day: 75% του 1RM
- Ημέρα τεχνικής: 60% του 1RM
- Ημέρα Volume: 70% του 1RM

Εβδομάδα 2:

- Heavy Day: 77,5% του 1RM
- Ημέρα τεχνικής: 62,5% του 1RM
- Ημέρα Volume: 72,5% του 1RM

Εβδομάδα 3:

- Heavy Day: 80% του 1RM
- Ημέρα τεχνικής: 65% του 1RM
- Ημέρα Volume: 75% του 1RM

Εβδομάδα 4:

- Heavy Day: 82,5% του 1RM
- Ημέρα τεχνικής: 67,5% του 1RM
- Ημέρα Volume: 77,5% του 1RM

Εβδομάδα 5:

- Heavy Day: 85% του 1RM
- Ημέρα τεχνικής: 70% του 1RM
- Ημέρα Volume: 80% του 1RM



Οδηγίες:

- **Σωστή προθέρμανση:** Ξεκινάτε πάντα με μια σωστή προθέρμανση για να προετοιμάσετε τους μύες και τις αρθρώσεις σας.
- **Ακολουθήστε το σχέδιο:** Μείνετε στα σετ, στις επαναλήψεις και στα ποσοστά όπως περιγράφονται.
- **Προοδευτική υπερφόρτωση:** Αυξήστε το βάρος καθώς προχωράτε κάθε εβδομάδα.
- **Ξεκούραση και αποθεραπεία:** Βεβαιωθείτε ότι ξεκουράζεστε αρκετά μεταξύ των προπονήσεων και διατηρείτε μια καλή ρουτίνα ύπνου.
- **Διατροφή:** Τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνη για να υποστηρίξετε την ανάπτυξη και την αποκατάσταση των μυών.
- **Παρακολούθηση προόδου:** Κρατήστε ένα αρχείο καταγραφής των προπονήσεων, των βαρών που έχετε σηκώσει και τυχόν σημειώσεων σχετικά με τη φόρμα ή τη δυσκολία σας.
- **Ρυθμίστε εάν είναι απαραίτητο:** Ακούστε το σώμα σας και προσαρμόστε το πρόγραμμα εάν χρειάζεται για να αποφύγετε την υπερβολική προπόνηση ή τον τραυματισμό.

Ακολουθώντας αυτό το δομημένο πρόγραμμα, θα πρέπει να μπορείτε να βλέπετε σταθερά κέρδη στη δύναμη του Squat σας, επιτυγχάνοντας τον στόχο να αυξάνετε το Squat σας κατά 5 κιλά κάθε μήνα.



ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!



Joachim Karamaneas
Dance Where the Impossible Lives

Copyright©: Καραμανέας Ιωακείμ-2014