

PUSH

	ΣΕΤ	ΑΣΚΗΣΗ	ΕΠ.	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ.	ΤΕΜΠΟ
A1	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΑΛΤΗΡΕΣ (ΕΠΙΚΛΗΝΗ)	6-8	2-3'	4-2-1
A2	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑ FLAT (30 SET DROP SET)	6-8	1,30 - 2'	4-3-1
A3	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ	8-10	1,30 - 2'	3-2-1
A4	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑ	12	1-2'	2-1
A5	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ (30 SET DROP SET)	12	1'	2-1
A6	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	OVERHEAD TRICEP EXTENSION	10-12	1-2'	3-2-1

2Η ΜΕΡΑ PULL

	ΣΕΥ	ΑΣΚΗΣΗ.	ΕΠ.	ΔΙΑΛ.	ΤΕΜΠΟ
A1	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΑΝΑΠΟΔΗ ΛΑΒΗ	8-10	1,30-2'	2-1-1-3
A2	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ NATURAL ΛΑΒΗ (3Ο ΣΕΤ DROP SET)	8-10	1,30-2'	2-1-1-3
A3	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ	6-8	1'-1.30'	2-1
A4	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ (3Ο SET DROP SET)	8-10	1,30-2'	3-1-1-2
A5	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΣΦΥΡΙΑ ΣΕ ΕΠΙΚΛΗΝΗ ΠΑΓΚΟ	8-10	1,30-2'	3-1-1-2
A6	2 WARM UP (RPE 7) 2 SET (RPE 9)	DUMBBELL PULLOVER (ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΑΣΗ)	12	45''	2-1
A7	1 WARM UP (RPE 7) 2 SET (RPE 9)	RACK PULL	6	2-3'	2-1

3Η ΜΕΡΑ ΠΟΔΙΑ

A ₁	4 ΣΕΤ (WORKING)	ΠΡΕΣΑ ΠΟΔΙΩΝ 2+2 ΣΕΤ (2 ΣΕΤ ΑΝΟΙΧΤΑ ΠΟΔΙΑ - 2 ΣΕΤ ΚΛΕΙΣΤΑ ΠΟΔΙΑ)	6 (ΑΡΓΟ ΤΕΜΠΟ 5-1) 15 (ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΤΕΜΠΟ 1-1)	2-3'	
A ₂	1 WARM UP (RPE 7) 3 ΣΕΤ (RPE 9)	ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΣΤΗΝ SMITH 2 ΑΡΓΟ 1 ΚΑΝΟΝΙΚΟ	6 (ΑΡΓΟ ΤΕΜΠΟ 5-1) 15 (ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΤΕΜΠΟ 1-1)	2'	
A ₃	1 WARM UP (RPE 7) 2 ΣΕΤ (RPE 9)	HACK SQUAT	6 (ΑΡΓΟ ΤΕΜΠΟ 5-1) 15 (ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΤΕΜΠΟ 1-1)	3'	
A ₄	1 ΣΕΤ (RPE 10)	ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΗΧΑΝΗΜΑ (LEG CURL)	6-8		2-2-1-4
A ₆	1 ΣΕΤ (RPE 10)	ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩ Ν (ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΠΟΔΙΑ) (DROP SET)	15		2-1-1-4
A ₇	5 ΣΕΤ	ΓΑΜΠΕΣ ΟΡΘΙΟΣ	3 ΣΕΤ 6 REPS 2 ΣΕΤ 20 REPS	30-45"	2-2-1-3
A ₈	1 ΣΕΤ	ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΥ Σ -ΑΠΑΓΩΓΟΥΣ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ Η ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΟ	15	15-30"	2-1

4Η ΜΕΡΑ CHEST FOCUSED

A1	1 warm up (rpe 7) 3 set (Rpe 9)	ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΤΗΘΟΣ	6-8	3	3-1
A2	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΙΕΣΕΙΣ ΩΜΩΝ ΣΕ SMITH	12	2-3	2-1
A3	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	DIPS	Max reps	3	2-3-1-1
A4	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	SKULL CRUSHERS ΜΕ ΣΤΡΑΒΟΜΠΑΡ Α	2 σετ κλειστη λαβη 12-15 1 σετ πιο ανοιχτα 10-12	2'	3-1
A5	2 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑ	12	2'	2-1

5Η ΜΕΡΑ BACK FOCUSED

A1	2 warm up (rpe 7) 3 set (Rpe 9)	Κωπηλατική σε μηχανημα (LAST SET DROP SET)	12	2'	3-1-1-2
A2	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΕΠΙΚΛΗΝΗ (ΓΙΑ ΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΠΛΑΤΗΣ) (ΠΑΛΑΜΕΣ ΕΛΑΦΡΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ)	10	2'	3-1-1-2
A3	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 10)	PECK DECK ΑΝΑΠΟΔΑ (ΠΙΣΩ ΜΟΙΡΑ ΩΜΩΝ)	12	2'	2-1-1-2
A4	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	GHD HYPEREXTENS ION SUPERSET RACK PULL	15 + 6 RACK PULL	2'	
A5	1 WARM UP (RPE 7) 3 SET (RPE 9)	ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΞΑΠΛΩΜΕΝΟΣ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ)	8-10	2'	2-1-1-2

