

# ΗΜΕΡΑ 2 ΠΛΑΤΗ + ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ FIT AND SHREDDED ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

## ΑΣΚΗΣΗ

### ΠΛΑΤΗ

- BANDED LAT PULLDOWN
- BANDED RENEGADE ROW
- BANDED FACE PULLS
- BANDED REVERSE FLY

### ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

- BANDED TRICEP PUSHDOWN
- BANDED SINGLE ARM OVERHEAD EXT
- BENCH DIPS
- DIAMOND PUSH-UPS

### ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

- CRUNCHES
- OBLIQUE CRUNCHES
- SEATED SCISSORS
- SEATED KICKS
- PLANK

## ΣΕΤ

## ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

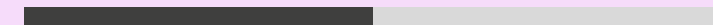
- |     |         |
|-----|---------|
| • 4 | • 12    |
| • 4 | • 12    |
| • 4 | • 12-15 |
| • 4 | • 12-15 |

**ΑΦΟΥ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ ΕΝΑ ΣΕΤ ΤΩΝ 4 ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΑΡΕ  
30-40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ**

- |     |         |
|-----|---------|
| • 3 | • 12-15 |
| • 3 | • 12    |
| • 3 | • 8-10  |
| • 3 | • 8-10  |

**ΑΦΟΥ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ ΕΝΑ ΣΕΤ ΤΩΝ 4 ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΑΡΕ  
30-40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ**

### ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕ ΔΥΝΑΜΙΚΑ



Αυτή είναι η ώρα να κάψεις τους κοιλιακούς σου!  
Έχει σχεδιαστεί για να γραμμώσει τη κοιλιά σου!

Ρύθμισε το TIMER σου για 40 δευτερόλεπτα για την άσκηση σανίδας. Δούλεψε γρήγορα και σκληρά μεταξύ των σετ με χρόνο μετάβασης 10 δευτερολέπτων στην επόμενη άσκηση. Ξεκουράσου μόνο μετά την ολοκλήρωση του σούπερσετ, που σημαίνει να εκτελέσεις την μια άσκηση μετά την άλλη και να ξεκουραστείς για όχι περισσότερο από 40-60 δευτερόλεπτα πριν από τον επόμενο γύρο/σετ

- |     |                   |
|-----|-------------------|
| • 2 | • 20              |
| • 2 | • 20 E/S          |
| • 2 | • 15 E/S          |
| • 2 | • 15 E/S          |
| • 2 | • 40 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ |

