**ΜΗΝΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ/ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.**

***ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ***

**ΗΜΕΡΑ 1η**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

WARM UP - PREHAB - ΠΟΛΥ ΚΑΛΟ ΖΕΣΤΑΜΑ

5 λεπτά ποδήλατο ή διάδρομο, καλό ζέσταμα με λάστιχα στα χέρια   
ιδιοδεκτικότητα για τα πόδια   
περιφορές χεριών και αιωρήσεις ποδιών   
λάστιχο πάνω από τα γόνατα και πλάγια βήματα

Το κυρίως πρόγραμμα έχει 4 γκρουπ ασκήσεων, το κάθε γκρουπ το κάνετε  από 2 φορές, το εκτελείτε σε Super sets, δηλαδή 2 φορές το μικρό κύκλο των ασκήσεων και μετά προχωράμε στο επόμενο γκρουπ .

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

1.

back squat     -   3set X 8 rep

Curl + press   - 3sets X 8 rep

plank - 45''

2.

Lateral lunges  -    3 sets X 8+8

Chest press alternative -  3sets X 8+8

lateral raises - 3sets X8

abs leg raises   -  3setsX8

3.

Ddl -   3setsX8

row with dumbbells -   3setsX8+8

face pulls    + face pull downs -   3setsX8

4.

step up eccentric   -  3sets X8

assistant push ups -   3setsX8

YTWL    - 3setsX10

Dead bug abs -   3sets X8+8

**ΗΜΕΡΑ 2Η**

1. Προθέρμανση (8-10 λεπτά)

2. Διατάσεις (4 -5 λεπτά)

3. Μυϊκή ενδυνάμωση των ποδιών

4. Μυϊκή ενδυνάμωση του κορμού

5. Αποθεραπεία (7- 10 λεπτά) ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

• Τρέξιμο επί τόπου (3 λεπτά)

• Φτέρνες πίσω (15-20 δευτερόλεπτα)

• Ψαλιδάκια μπροστά (15-20 δευτερόλεπτα)

• Ψηλά γόνατα (15-20 δευτερόλεπτα)

• Πόδια μπρος-πίσω εναλλάξ με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών (1-2 λεπτά)

• Ανοιγοκλείνω πόδια στο πλάι με εκτάσεις των χεριών (1-2 λεπτά)

• Αναπηδήσεις με τα πόδια επί τόπου σε χαμηλό ύψος και με τα χέρια στη μέση (1-2 λεπτά) ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (3-5 ΛΕΠΤΑ

) Εκτελούμε διατάσεις στις βασικές μυϊκές ομάδες που ακολουθούν στο Πρόγραμμα Μυϊκής Ενδυνάμωσης:

• Τετρακέφαλους

• Δικέφαλους

• Προσαγωγούς

• Απαγωγούς

• Γλουτιαίους

• Γαστροκνήμιους (Γάμπες)

• Κοιλιακούς

• Ραχιαίους

Υποσημείωση: Η κάθε διάταση έχει διάρκεια 15’’-20”

1. **Άσκηση**

Ξεκινάμε από όρθια θέση. Το άνοιγμα των ποδιών είναι όσο και το άνοιγμα της λεκάνης. Εκτελούμε ημικαθίσματα σε αργό ρυθμό

Βασικές μυϊκές ομάδες: Τετρακέφαλοι -Γλουτιαίοι

* Σετ 2
* Επαναλήψεις 20
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Από όρθια θέση εκτελούμε προβολή του δεξιού ποδιού. Στη συνέχεια αλλάζουμε πόδι και εκτελούμε την άσκηση με αργό και σταθερό ρυθμό. Ο κορμός μας είναι πάντα σε όρθια θέση

Βασικές μυϊκές ομάδες: Τετρακέφαλοι – Γλουτιαίοι

* Σετ 2
* Επαναλήψεις 15
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Από όρθια θέση εκτελούμε άρση του δεξιού ποδιού στο πλάι και επαναφορά στην αρχική θέση. Εκτελούμε ίδια κίνηση και στο άλλο πόδι. Ο ρυθμός είναι αργός και σταθερός. Βασικές μυϊκές ομάδες: Απαγωγοί

* Σετ 3
* Επαναλήψεις 15
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Είμαστε ξαπλωμένοι σε ύπτια θέση με στήριξη των ποδιών στο έδαφος. Το άνοιγμα των γονάτων είναι 10-15 εκατοστά. Εκτελούμε άρση- πτώση της λεκάνης και του κορμού, τόσο ώστε να μην σηκώνονται οι ώμοι από το στρώμα. Εκτελούμε με αργό ρυθμό.

Βασικές μυϊκές ομάδες: Δικέφαλοι – Γλουτιαίοι – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι

* Σετ 3
* Επαναλήψεις 20
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Ξαπλώνουμε στο έδαφος σε ύπτια θέση. Το δεξί πόδι λυγισμένο ακουμπάει στο έδαφος και το αριστερό πόδι τεντωμένο κατακόρυφα. Εκτελώ άρση-πτώση του κορμού με το πόδι τεντωμένο κατακόρυφα, με αργό ρυθμό. Αλλάζω πόδι

Βασικές μυϊκές ομάδες: Δικέφαλοι – Γλουτιαίοι – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι

* Σετ 2
* Επαναλήψεις 15
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Γονατίζουμε στο έδαφος με στήριξη στις παλάμες (τραπεζάκι). Εκτελούμε άρση του δεξιού ποδιού με κάμψη του γονάτου προς τα πάνω (flex). Εκτελούμε με αργό και σταθερό ρυθμό και αλλάζουμε πόδι

Βασικές μυϊκές ομάδες: Γλουτιαίοι – Δικέφαλοι – Ραχιαίοι

* Σετ 2
* Επαναλήψεις 20
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Ξαπλώνουμε στο έδαφος σε ύπτια θέση. Τα πόδια είναι λυγισμένα με τις πατούσες στο έδαφος και τα χέρια σε ανάκαμψη δίπλα στο κεφάλι. Εκτελούμε άρση του κορμού χωρίς να ανέβουμε τελείως πάνω. Η μέση μας ακουμπάει συνεχώς στο έδαφος.

Βασικές μυϊκές ομάδες: Κοιλιακοί

* Σετ 3
* Επαναλήψεις 15
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

1. **Άσκηση**

Είμαστε μπρούμητα στο έδαφος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά, τα πόδια μας είναι τεντωμένα πίσω και το μέτωπο μας στραμμένο στο έδαφος. Εκτελούμε ταυτόχρονη άρση του δεξιού ποδιού και του αριστερού χεριού. Δουλεύουμε εναλλάξ και από την άλλη πλευρά.

Βασικές μυϊκές ομάδες: Ραχιαίοι – Γλουτιαίοι

* Σετ 2
* Επαναλήψεις 16
* Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Εκτελούμε διατάσεις στις μυϊκές ομάδες που δουλέψαμε. Χρονική διάρκεια διατάσεων: 7 έως 10 λεπτά.

**ΗΜΕΡΑ 3Η**

UPPORTIVE EXERCISES  
1.Banded leg extensions 2 x 10  
2.Wall sits 3 x 30’’  
3.Side walks 3 x 10  
4.Ισορροπία στο ενα πόδι 2 χ 45’’

**WORKING SETS 4 x 8  45’’**

A. Lateral lunges (landmine)

B. Reverse lunges

C. hip thrust

D. Jumb squat με αλτήρες

**WARM UP SHOULDERS**

SUPPORTIVE EXERCISES  
3 x 10 Incline bench :  
1. Y’s  
2. T’s  
3. W’s

4.Band pull apart with pause 2’’

5. External rotations 45º band or cable machine

**3X8 45''rest**

A. DB shoulders press

B. Cable row

C. Pull over DB

E. Straight arm pull downs

F. Face pulls