










ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

σχοινάκι ή επιτόπιο τρέξιμο: αρχική, τελική και ενδιάμεση άσκηση		Χρόνος ανάπαυσης ανάμεσα στους κύκλους: 5'					
		1 	πρηνής στήριξη με σταθερή θέση κορμού	2 		πρηνής στήριξη & άρση ενός ποδιού εναλλάξ	
3 	4 	5 	6 	7 	8 		
πρηνής στήριξη & άρση ενός χεριού εναλλάξ	πλάγια στήριξη με σταθερή θέση κορμού (10'' σε κάθε πλευρά)	ύπτια στήριξη με σταθερή θέση κορμού	ύπτια στήριξη & άρση ποδιού εναλλάξ	στήριξη στους πήχεις & ψαλιδάκια ή σταύρωμα ποδιών	από ύπτια θέση άρση ποδιών εναλλάξ / άρση χεριών εναλλάξ (10'' κάθε εκτέλεση)		

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Στην αρχή και ιστό τέλος κάνουμε επιτόπιο τρέξιμο ή σχοινάκι για 2-3 λεπτά.
2. Κάνουμε 8 ασκήσεις διαδοχικά (κάθε άσκηση γίνεται για 20-30 δευτερόλεπτα)
3. Ανάμεσα στις ασκήσεις κάνουμε επιτόπιο τρέξιμο ή σχοινάκι για 1 λεπτό
4. Κάνουμε διάλειμμα για 5-10 λεπτά και κάνουμε το πρόγραμμα άλλη μια ή δυο φορές αν θέλουμε!