



ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Ακολουθώντας το πρόγραμμα αυτό θα διατηρήσεις την αντοχή αλλά και τη δύναμή σου, ενώ θα κάψεις αρκετές θερμίδες!

Οι προπονήσεις μπορούν να εκτελεστούν από όλους μέσα στο σπίτι και δεν απαιτούν ιδιαίτερο εξοπλισμό.

Θα χρειαστείς ένα στρώμα γυμναστικής (σε περίπτωση που δεν έχεις στρώμα γυμναστικής χρησιμοποίησε ένα χαλί ή μία μεγάλη πετσέτα) κι ένα χρονόμετρο (διαθέτουν όλα σχεδόν τα κινητά τηλέφωνα)

Προτείνονται 7 διαφορετικά προγράμματα με το ανάλογο βαθμό δυσκολίας από το 1 έως το 7

Ξεκινάμε από το 1 και την επόμενη φορά επιλέγουμε το επόμενο.

Καλή προπόνηση!!!



Κάμψεις (push up) 1

Σκουωτ (ημικαθίσματα) 2

βυθίσεις τρικεφάλων 3

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1	
Προθέρμανση	3' επιτόπιο τρέξιμο 2' διατάσεις
Κύριο μέρος Σετ: 4-8 Διάλειμμα: 1-2min	30sec επιτόπιο τρέξιμο 30sec πους απς 30sec επιτόπιο τρέξιμο 15sec ημικαθίσματα με άλμα 30sec επιτόπιο τρέξιμο 30sec σανίδα 30sec γόνατα ψηλά επιτόπου Συνολικά διάρκεια: 3 min
Αποθεραπεία	5' Στατικές διατάσεις
Διάρκεια: 20min – 40 min	



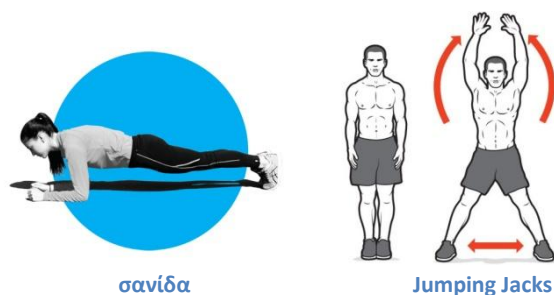
προβολές



Σκουώτ(ημικάθίσματα)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2	
Προθέρμανση	2' επί τόπου τρέξιμο σε χαλαρή ένταση 2' δυναμικές διατάσεις (με κίνηση) για τα χέρια, τον κορμό, τα πόδια
Κύριο μέρος Σετ: 4-8 Διάλειμμα: 1-2min	15sec ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) 15sec ξεκούραση 15sec πους απς 15sec ξεκούραση 15sec ημικάθίσματα 15sec 15» ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) 15sec ξεκούραση 15sec ημικάθίσματα 15sec ξεκούραση 15sec πους απς 15sec ξεκούραση 15sec ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) Συνολικά διάρκεια: 3 min
Αποθεραπεία	5' Στατικές διατάσεις
Διάρκεια: 20 min – 40 min	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 3	
Προθέρμανση	2' επί τόπου τρέξιμο σε χαλαρή ένταση 2' δυναμικές διατάσεις (με κίνηση) για τα χέρια, τον κορμό, τα πόδια 5 πους απς
Κύριο μέρος Σετ: 2-3 φορές Διάλειμμα: 2-3min	30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 15sec ημικάθίσματα 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 15sec προβολές και για τα δύο πόδια 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 15sec ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 15sec ημικάθίσματα 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 15sec προβολές και για τα δύο πόδια 15sec ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) Συνολικά διάρκεια: 4min 30sec
Αποθεραπεία	5' Στατικές διατάσεις
Διάρκεια: 20 min – 40 min	



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4	
Προθέρμανση	2' επί τόπου τρέξιμο σε χαλαρή ένταση 2' δυναμικές διατάσεις (με κίνηση) για τα χέρια, τον κορμό, τα πόδια
Κύριο μέρος Σετ: 2-5 φορές Διάλειμμα: 1-2min	20sec πους απς 40sec επιτόπιο τρέξιμο 20sec ημικαθίσματα 40sec επιτόπιο τρέξιμο 20sec βυθίσεις 40sec επιτόπιο τρέξιμο 20sec προβολές 40sec επιτόπιο τρέξιμο 20sec Jumping jacks 40sec επιτόπιο τρέξιμο 20sec σανίδα (plank) 40sec επιτόπιο τρέξιμο Συνολική διάρκεια: 6 min
Αποθεραπεία	5' Στατικές διατάσεις
Διάρκεια: 20 min – 40 min	- Αν σου φαίνεται δύσκολο αντικατάστησε ορισμένα διαστήματα 40sec με επιτόπιο περπάτημα αντί για τρέξιμο - Αν σου φαίνεται εύκολο ανέβασε την ένταση στο επιτόπιο τρέξιμο ή/και εκτέλεσε δύο σετ συνεχόμενα χωρίς διάλειμμα ενδιάμεσα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5	
Προθέρμανση	2' επί τόπου τρέξιμο σε χαλαρή ένταση 2' δυναμικές διατάσεις (με κίνηση) για τα χέρια, τον κορμό, τα πόδια
Κύριο μέρος Σετ: 2-5 φορές Διάλειμμα: 2min	30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 30sec ημικαθίσματα 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 30sec προβολές και για τα δύο πόδια εναλλάξ 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 30sec ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) 60sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 30sec ημικαθίσματα 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 30sec προβολές και για τα δύο πόδια 30sec χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο 30sec ψηλό skipping επί τόπου (γόνατα ψηλά) Συνολική διάρκεια: 6 min 30 sec
Αποθεραπεία	5' Στατικές διατάσεις
Διάρκεια: 20 min – 40 min	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 6	
Προθέρμανση	2' επί τόπου τρέξιμο σε χαλαρή ένταση 2' δυναμικές διατάσεις (με κίνηση) για τα χέρια, τον κορμό, τα πόδια
Κύριο μέρος Σετ: 3 Διάλειμμα: 2min	Σετ 1 20sec ψηλά γόνατα 20sec ξεκούραση 20sec ψηλά γόνατα 20sec ξεκούραση 20sec ψηλά γόνατα 1-2 min διάλειμμα Σετ 2 20sec πίσω πόδια 20sec ξεκούραση 20sec πίσω πόδια 20sec ξεκούραση 20sec πίσω πόδια 1-2min διάλειμμα Σετ 3 20sec πίσω πόδια 20sec ξεκούραση 20sec πίσω πόδια 20sec ξεκούραση 20sec πίσω πόδια Προσπαθήστε να εκτελέσετε σε υψηλή ένταση! Συνολική διάρκεια: 9 min
Αποθεραπεία	5' Στατικές διατάσεις
Διάρκεια: 10 min – 20 min	• Αν σας φαίνεται δύσκολο τότε μεγαλώστε τη διάρκεια των διαλειμμάτων • Αν σας φαίνεται εύκολο τότε είτε εκτελέστε ακόμα μία φορά και τα τρία σετ ή έστω κάποια από αυτά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 7	
Προθέρμανση	3min επιτόπιο τρέξιμο 3min δυναμικές διατάσεις
Κύριο μέρος Σετ: 3-4 Διάλειμμα: 2min	1min επιτόπιο τρέξιμο 30sec ψηλά γόνατα (skipping) επιτόπια 1min επιτόπιο τρέξιμο 30sec πίσω πόδια επιτόπια 1min επιτόπιο τρέξιμο 30sec ψαλίδια επιτόπια 1min επιτόπιο τρέξιμο 30sec ψηλά γόνατα (skipping) επιτόπια Συνολική διάρκεια: 6 min Εκτέλεσε 3-4 σετ με διάλειμμα 1-2min Στη συνέχεια εκτέλεσε ένα πλήρες πρόγραμμα για την ενδυνάμωση των κοιλιακών
Αποθεραπεία	Διατάσεις για τα πόδια
Διάρκεια: 20 min – 40 min	

