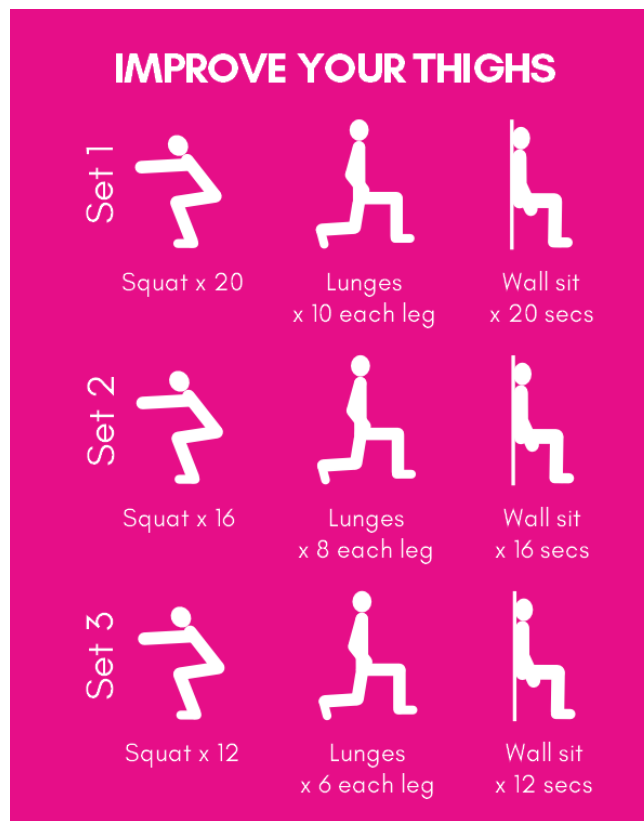


## Προπόνηση για ενδυνάμωση των ποδιών με 3 ασκήσεις



Αφού κάνουμε ζέσταμα 3-5 λεπτά με επιτόπιο τρέξιμο, δρομικές και διατάσεις, εκτελούμε τις ασκήσεις ως εξής:

**1ο σετ:** 20 ημί καθίσματα (σκουάτ), 10 προβολές εναλλάξ το κάθε πόδι, 20 sec καθίσμα στο τοίχο.

**Διάλειμμα: 1 λεπτό**

**2ο σετ:** 16 ημί καθίσματα (σκουάτ), 8 προβολές εναλλάξ το κάθε πόδι, 16 sec καθίσμα στο τοίχο.

**Διάλειμμα: 1 λεπτό**

**3ο σετ:** 12 ημί καθίσματα (σκουάτ), 6 προβολές εναλλάξ το κάθε πόδι, 12 sec καθίσμα στο τοίχο.

**Διάλειμμα: 1 λεπτό**

Είναι ένα γρήγορο και δυναμικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης των ποδιών.

**Ολοκληρώνουμε με διατάσεις για τα πόδια!!**