

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΟΔΗΓΙΕΣ: Το πρόγραμμα αποτελείται από 8 ασκήσεις που εκτελούνται συνεχόμενα χωρίς διάλειμμα . Κάθε άσκηση διαρκεί 20''ως 30''δευτερόλεπτα ή 20 επαναλήψεις .Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος με τις 8 ασκήσεις , ακολουθεί διάλειμμα 3' ως 5' λεπτά ή ξεκινάμε πάλι αφού επανέλθουν οι σφυγμοί μας στους 120. Προτεινόμενοι κύκλοι άσκησης: 2 την 1^η εβδομάδα και 3 μετά .

Συχνότητα άσκησης: 3 ως 5 φορές την εβδομάδα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ: Πριν ξεκινήσουμε κάνουμε προθέρμανση 10-15 λεπτά με επιτόπιο τροχάδην ή σκοινάκι (3'-5 ' λεπτά) και διατάσεις. Στο τέλος κάνουμε αποθεραπεία με πολλές διατάσεις.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1) Σκοινάκι με πήδημα και στα δυο πόδια.



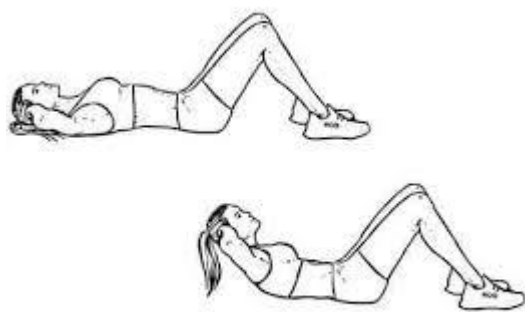
2) Σανίδα



3) Προβολές των ποδιών



4) Κοιλιακοί



5) Burpees (περιγραφή: push ups ,σηκωνόμαστε πηδάμε και χτυπάμε τα χέρια



ψηλά)

6) Ραχιαίοι (πρηνή θέση (μπρούμυτα) και κάνουμε ήπια άρση χεριών ποδιών εναλλάξ)



7) Επιτόπιες αναπηδήσεις άρση γονάτων (skipping)



8) Βυθίσεις



ΚΑΛΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ