

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 παλμούς (Αφού έχουμε ξεκουραστεί τουλάχιστον 3' λεπτά). Προτεινόμενοι κύκλοι άσκησης: 2 την 1^η εβδομάδα και 3 μετά .

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

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- 1) Σκονιάκι με πήδημα και στα δυο πόδια.



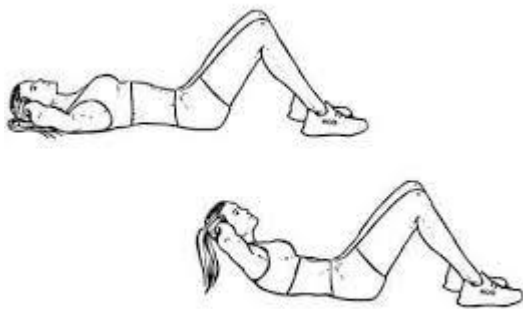
- 2) Σανίδα



- 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

