|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Στόχος 1** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| 4 μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 αναπηδήσεις κουτσό - δεξί πόδι  2 αναπηδήσεις κουτσό–αριστ. πόδι |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 αναπηδήσεις τζόκινγκ |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 2** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| Κάνω για 1’ μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| Κάνω για 1’ διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 3** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| 4 μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| 4 αναπηδήσεις σκιέρ |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 αναπηδήσεις σπιτάκι (διάσταση ποδιών) |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 4** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| Κάνω για 1’ και 30’’ μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| Κάνω για 1’ και 30’’ διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 5** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| 4 μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 αναπηδήσεις με σταύρωμα ποδιών |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 αναπηδήσεις με ψαλιδάκια |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 6** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| Κάνω για 2΄μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| Κάνω για 2’ διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 7** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
| 4 μονές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 διπλές καγκουρό αναπηδήσεις |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 αναπηδήσεις στροφές |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 αναπηδήσεις με σταύρωμα χεριών |  |  |  |  |  |  |  |
| **Στόχος 8**  **Κάνω το δικό μου μοτίβο με αναπηδήσεις** | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |