*Πίνακας 1. Καρτέλα επιλογής δυσκολίας ασκήσεων, καθορισμού στόχου και καταγραφής σκορ εκτέλεσης*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ασκήσεις** | **Επίπεδο**  **δυσκολίας** | **Επιλογή**  **Δυσκολίας (X)** | **1η Εκτέλεση** | **Καθορισμός**  **στόχου** | **Επανεκτέλεση** |
| 1 Ανεβάσματα  σε πάγκο | Ψηλός |  |  |  |  |
| Χαμηλός |  |  |  |  |
| 2 Έλξεις  αγκώνων | Μονόζυγο |  |  |  |  |
| TRX |  |  |  |  |
| 3 Σανίδα | Έδαφος |  |  |  |  |
| Στήριξη αγκώνων στα πολύζυγα |  |  |  |  |
| 4 Κάμψεις  αγκώνων | Έδαφος |  |  |  |  |
| Πολύζυγα |  |  |  |  |
| 5 Κοιλιακοί | Σε στρώματα άρσεις κορμού |  |  |  |  |
| Ροκανίσματα σε όρθια θέση |  |  |  |  |
| 6 Ραχιαίοι | Εκτάσεις ραχιαίων στο έδαφος |  |  |  |  |
| Άρση αντίθετου ποδιού χεριού στο έδαφος |  |  |  |  |
| 7 Τρικέφαλοι | Βυθίσεις από ύπτια θέση με στήριξη χεριών στα πολύζυγα  και πόδια τεντωμένα |  |  |  |  |
| Όπως παραπάνω με πόδια λυγισμένα |  |  |  |  |
| 8 Ανεβάσματα  λεκάνης | Από ύπτια θέση με ένα πόδι λυγισμένο και το άλλο  τεντωμένο ανεβάσματα λεκάνης |  |  |  |  |
| Όπως παραπάνω και τα δύο πόδια λυγισμένα στα γόνατα |  |  |  |  |