*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 πολύζυγακαι 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 |  |  |  |  |