Την 4η εβδομάδα προσθέτουμε δύο ακόμα ασκήσεις. Οι χρόνοι άσκησης, τα διαλείμματα, τα σετ παραμένουν τα ίδια.

Έτσι το πρόγραμμα γίνεται ως εξής:

**1ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.**

**χρόνος άσκησης**: 30΄΄

**χρόνος διαλείμματος**: 30΄΄

**σετ**: 3

**διάλειμμα ανάμεσα στα σετ**: 2΄.

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

1) Σχοινάκι, ή αν δεν υπάρχει επιτόπια αλματάκια.

2)  Κοιλιακούς με τα πόδια ψηλά, λυγισμένα, χιαστί

3) Ραχιαίους με τα χέρια στη μέση

4) Σανίδα

5) Ημικαθίσματα με παράλληλα πόδια, ανοιχτά στο ύψος των ώμων (προσοχή μέχρι 90 μοίρες τα γόνατα, όχι πολύ χαμηλά)

6)  Επιτόπιο χαλαρό τρέξιμο με περιφορές των χεριών μπροστά, στο επόμενο σετ πίσω.

7) Από εδραία θέση, καθιστοί με το ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο λυγισμένο να πατάει το πέλμα κάτω και στήριξη στις παλάμες με τα χέρια τεντωμένα, η ράχη μας όρθια. Άρσεις του τεντωμένου ποδιού ως το ύψος του άλλου γονάτου, κι επιστροφή χωρίς να ακουμπάει στο έδαφος, (την άσκηση την έχουμε κάνει στο σχολείο). Στο επόμενο σετ αλλαγή ποδιών.

8) Από πλάγια κατάκλιση, ξαπλωμένοι πλάγια δηλαδή πάνω στο ένα ώμο μας με το σώμα τελείως τεντωμένο, εκτελούμε άρσεις του ποδιού που είναι ελεύθερο μέχρι να γίνει κάθετο με το άλλο πόδι κι επιστροφή. Στο επόμενο σετ αλλάζουμε πλευρά.

9) Στήριξη στα χέρια και τις μύτες των ποδιών, στην αρχική θέση για push ups. Εκτελούμε μάζεμα-άπλωμα των ποδιών εναλλάξ, σαν να τρέχουμε επιτόπου. Το κάθε γόνατο πρέπει να φτάνει στο στήθος μας.

10) Επιτόπιο τρέξιμο με τα γόνατα ψηλά (ψηλό skipping).

11) Επιτόπιο γρήγορο τρέξιμο με τα γόνατα χαμηλά (χαμηλό και γρήγορο skipping).