

ΖΕΣΤΑΜΑ : 20 '

A) ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ.

B) ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ.

Γ) ΣΧΟΙΝΑΚΙ Η ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ.

Δ) ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΙΣΗ ΩΡΑ.



ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΟΡΘΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ (3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

5x20 ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ Α΄ΤΑΞΗ.

7x20 ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ Β΄ΤΑΞΗ.

8x20 ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ Γ΄ΤΑΞΗ.



ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΠΛΑΓΙΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ 3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

5x20 ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ Α΄ΤΑΞΗ.

7x20 ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ Β΄ΤΑΞΗ.

8x20 ΣΕΤ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ Γ΄ΤΑΞΗ.



ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΜΟΙΡΑΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ.

ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ (50ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ) Χ6

ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ (50ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ) Χ6



ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΑΠΑΓΩΓΩΝ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ ΜΥΩΝ.

ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ (50ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ) Χ6.

ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ (50ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ) Χ6 .



ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ-ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΜΟΙΡΑ ΡΑΧΙΑΙΩΝ.

ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΣΤΕΡΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ (50ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ) Χ6.

ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΔΕΞΙΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ (50ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ) Χ6.



ΕΚΓΥΜΝΑΝΣΗ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ ΜΥΩΝ (3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

5x10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (ΚΟΡΙΤΣΙΑ).

10x10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (ΑΓΟΡΙΑ).



ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ (3ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

6x30 sec ΚΟΡΙΤΣΙΑ

10x45 sec ΑΓΟΡΙΑ



ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ (3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ)

6x30 sec ΚΟΡΙΤΣΙΑ

10x45 sec ΑΓΟΡΙΑ

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

A) ΔΙΑΤΑΤΙΚΕΣ

B) ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ