Αγαπητά μου παιδιά

 Τις μέρες αυτές καλό είναι να τονώνουμε το ανοσοποιητικό μας και να διατηρούμε καλή τη φυσική μας κατάσταση.

 Τρώμε φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης και πίνουμε φρέσκους χυμούς.

 Όσοι διαθέτουν διάδρομο η ελλειπτικό στο σπίτι τους καλό είναι να κάνουν χρήση μισή ώρα την ημέρα. Αν έχουμε ένα σχοινάκι μπορούμε να κάνουμε 15΄λεπτά με ενδιάμεσα διαλείμματα ξεκούρασης.

Για προθέρμανση επιτόπιο τροχαδάκι με παραλλαγές.

 Συνεχίζουμε με ασκήσεις ενδυνάμωσης όπως:

3 σετ των 10 για Α, 15 για Β, 20 για Γ ταξη, επαναλήψεων καθίσματα

3 σετ των 15 Α, 20 Β, 30 Γ κ 40 ειδικα για Γ3(ξερετε εσεις) επαναλήψεων κοιλιακούς

3 σετ των ιδιων με κοιλιακους, επαναλήψεων ραχιαίους

3 σετ των 10 Α 15 Β, 20 Γ κ αντε 25 Γ3 επαναλήψεων pushups

Μια καλή άσκηση είναι και η σανίδα. Μπορείτε να κάνετε 3 σετ του ½ λεπτού. Προοδευτικά μπορούμε να αυξήσουμε το χρόνο , όχι όμως περισσότερο από 1΄λεπτό .Για όσους δυσκολεύονται , να κάνουν λιγότερο χρόνο.

Όλα τα σετ θα γίνονται με ενδιάμεσο διάλειμμα ξεκούρασης 1΄λεπτού η και περισσότερο ανάλογα με τη φυσική κατάσταση του καθενός.

 Τελειώνουμε πάντα την άσκησή μας με διατάσεις.

 Σε περίπτωση που αισθανόμαστε κάποια αδιαθεσία δεν κάνουμε γυμναστική.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΔΥΝΑΤΟΙ-ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΙ-ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΟΛΩΝ ΜΑΣ!