**Όνομα: Βασιλική Σαζακλίδου Τμήμα: Γ2**

**Ημερολόγιο της Άσκησης του Πάσχα**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **smile.png** | **Δευτέρα** | **Τρίτη** | **Τετάρτη** | **Πέμπτη** | **Παρασκευή** | **Σάββατο** | **Κυριακή** |
| **Τρέξιμο επιτόπου**  **30 ΄΄** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jumping Jacks**  **20 επαναλήψεις** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Οριζόντιο άλμα**  **5 επαναλήψεις** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Καθίσματα**  **15 επαναλήψεις** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Κοιλιακοί**  **20 επαναλήψεις** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Σανίδα**  **30΄΄** |  |  |  |  |  |  |  |