**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΄΄** |  |  |  |  |  |  |  |