




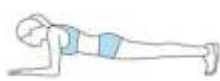


Πρόγραμμα 1: Κυκλική γυμναστική

Άσκηση	Περιγραφή
Jumping jacks	
Pushups (κάμψεις)	
Squats (καθίσματα)	
Σχοινάκι ή επί τόπου τρέξιμο	
Swim (ραχιαίοι)	
Crunches (κοιλιακοί)	

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Προθέρμανση/Αποθεραπεία: 4'-5'
- 3 κύκλοι | 20" η κάθε άσκηση | 1' διάλειμμα μεταξύ των κύκλων

Πρόγραμμα 2: Κυκλική γυμναστική

Άσκηση	Περιγραφή
Ski hops	
Burpees	
Lunges	
Plank (σανίδα)	
Superman (ραχιαίοι)	
Knee crunches (κοιλιακοί)	

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Προθέρμανση/Αποθεραπεία: 4'-5'
- 3 κύκλοι | 20" η κάθε άσκηση | 1' διάλειμμα μεταξύ των κύκλων

Πρόγραμμα 3: Ποδηλασία ή πατίνι



- Απαραίτητη η συγκατάθεση γονέα!!!
- Διάρκεια: 30'

Πρόγραμμα 4: Παιχνίδια στην αυλή



- Διάρκεια: 45'

Πρόγραμμα 6: Τρέξιμο ή γρήγορο περπάτημα



- Απαραίτητη η συγκατάθεση γονέα!!!
- Διάρκεια: 30' (περπάτημα) - 15' (τρέξιμο)

Πρόγραμμα 5: Χορός



- Διάρκεια: 30'

Πρόγραμμα 7: Προγράμματα Γυμναστικής (φιλμάκια)

