



# Κάνοντας το τρέξιμο τρόπο ζωής

Όνοματεπώνυμο: .....

	Μέρα 1	Μέρα 2	Μέρα 3	Μέρα 4	Μέρα 5	Μέρα 6	Μέρα 7	Μέρα 8	Μέρα 9	Μέρα 10	Μέρα 11	Μέρα 12	Μέρα 13	Μέρα 14	Μέρα 15
	Μέρα 16	Μέρα 17	Μέρα 18	Μέρα 19	Μέρα 20	Μέρα 21	Μέρα 22	Μέρα 23	Μέρα 24	Μέρα 25	Μέρα 26	Μέρα 27	Μέρα 28	Μέρα 29	Μέρα 30

## ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Απαραίτητη η συνοδεία από ενήλικα!
2. Είναι πολύ σημαντικό να φοράτε άνετα ρούχα και οπωσδήποτε αθλητικά παπούτσια όταν τρέχετε.
3. Κάθε φορά που τρέχετε να σημειώνετε τον χρόνο (σε λεπτά) και τον αριθμό των βημάτων σας.
4. **Διάρκεια:** Ξεκινήστε με 4-5 λεπτά και σταδιακά προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο (αύξηση 1-2 λεπτά από μέρα σε μέρα).
5. **Συχνότητα:** 3 φορές την εβδομάδα.



Δάσκαλος Φυσικής Αγωγής  
Λάμπρος Στεφάνου