

Πρόγραμμα εκγύμνασης No 2

Γειά σας παιδιά, ελπίζω να είστε όλοι καλά.

Επανέρχομαι δυναμικά με ένα 12λεπτο συνεχόμενο πρόγραμμα για να γυμνάσουμε όλο το σώμα και να κάψουμε λίπος.

Κάθε σετ ξεκινάει κατευθείαν μετά το προηγούμενο χωρίς ξεκούραση.

Πιο συγκεκριμένα κάθε σετ αποτελείται από 6 κοιλιακούς, 6 push ups & 6 jumping squats(squat με αλματάκι).

1^ο σετ



6 κοιλιακοί



6 push ups

Τα κορίτσια μπορούν να κάνουν από την γονάτιση



6 jumping squats

2^ο σετ

Εκτελούμε τις ίδιες ασκήσεις με το πρώτο σετ. Αν θέλετε, στους κοιλιακούς κάνετε πλάγιους κοιλιακούς.

3^ο σετ

Εκτελούμε τις ίδιες ασκήσεις με το πρώτο & δεύτερο σετ. Αν θέλετε, στους κοιλιακούς κάνετε κάτω κοιλιακούς (ψαλίδια).

Επαναλαμβάνουμε τα σετ κυκλικά (χωρίς διάλειμμα) μέχρι να ολοκληρωθεί το 12λεπτο.

Γενικές Οδηγίες

Αν δυσκολεύεστε, μπορείτε να μειώσετε το χρόνο.

Πριν ξεκινήσουμε, κάνουμε καλό ζέσταμα.

Όταν ολοκληρώσουμε το πρόγραμμα, κάνουμε διατάσεις.

Το πρόγραμμα μπορείτε να το κάνετε 3 φορές την εβδομάδα.

Θα επανέλθω αργότερα με νέες ασκήσεις.