

Πρόγραμμα εκγύμνασης Νο 3

Πυραμίδα(με δρομικές ασκήσεις)

Ζέσταμα : 5 λεπτά σχοινάκι ή εναλλακτικά τροχαδάκι μέσα στο σπίτι με ταυτόχρονη περιφορά των χεριών

1



30 ψαλιδάκια
πόδια μπρος

2



30 πόδια πίσω
οι φτέρνες να
ακουμπάνε στους
γλουτούς

3

60 πηδηματάκια
αριστερά -δεξιά

Η πυραμίδα συνεχίζεται

4



20 ψαλιδάκια
πόδια μπρος

5



20 πόδια πίσω
οι φτέρνες να
ακουμπάνε στους
γλουτούς

6

40 πηδηματάκια
μπρος - πίσω

Η πυραμίδα συνεχίζεται

7



10 ψαλιδάκια
πόδια μπρος

8



10 πόδια πίσω
οι φτέρνες να
ακουμπάνε στους
γλουτούς

9

20 πηδηματάκια
μπρος – πίσω
δεξιά - αριστερά

Μετά την ολοκλήρωση της
πυραμίδας θα ακολουθήσετε ένα
6λεπτο πρόγραμμα ενδυνάμωσης

1



Στο 1^ο λεπτό 30''
σανίδα και 30''
ξεκούραση

2



Στο 2^ο λεπτό 30''
arch hold και 30''
ξεκούραση

3



Στο 3^ο λεπτό 20''
tuck ups και 40''
ξεκούραση

4



Στο 4^ο λεπτό 16
γλουτιαίους (8
από κάθε πόδι)

5



Στο 5^ο λεπτό 20
γλουτιαίους και
ξεκούραση

6



Στο 6^ο λεπτό 20
squats και
ξεκούραση

Μετά το πρόγραμμα οπωσδήποτε διατάσεις και υπενθυμίζω ότι κάνουμε το πρόγραμμα τουλάχιστον 2 ώρες νηστικοί και εννοείται ότι αν δεν μπορούμε να βγάλουμε την συνολική διάρκεια, σταματάμε. Δεν εξαντλούμε τον εαυτό μας

Τα 3 προγράμματα που σας έχω στείλει μπορείτε να τα κάνετε εναλλάξ μέσα στην εβδομάδα

Καλό Πάσχα σε όλους!!!!