

# ΑΣΚΟΥΜΑΙ ΜΕ ΤΟ ΑΛΦΑΒΗΤΑΡΙΟ

|                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> 10 πηδήματα με ανοιχτά-κλειστά πόδια-χέρια "Jumping Jacks"                                  | <b>I</b> 15 κοιλιακούς "crunches"                                                                   | <b>P</b> 20 λαγουδάκια "bunny hops"                                            |
| <b>B</b> 10 προβολές ποδιών με μετακίνηση "walking lunges"                                           | <b>K</b> 10 κάμψεις χεριών "push ups"                                                               | <b>Σ</b> 30 Ψηλά τα γόνατα "high knees"                                        |
| <b>Γ</b> 15 καθίσματα "squats"                                                                       | <b>Λ</b> 5 πηδήματα με δύο πόδια στο στήθος "tuck jumps"                                            | <b>T</b> 10 ραχιαίοι (Αριστερό - Δεξί πόδι-χέρι και αντίστροφα) "Superman"     |
| <b>Δ</b> 5 κάμψεις χεριών "push ups"                                                                 | <b>M</b> 5 κάθισματα - στήριξη χεριών και πήδημα με τα πόδια μακριά - κοντά - πήδημα ψηλά "Burpees" | <b>Υ</b> 20 πηδήματα από στήριξη Σανίδα με ανοιχτα-κλειστα πόδια "plank jacks" |
| <b>E</b> 20 Ψηλά τα γόνατα "high knees"                                                              | <b>N</b> 10 προβολές ποδιών "lunges"                                                                | <b>Φ</b> 20 κοιλιακούς "crunches"                                              |
| <b>Z</b> 10 κάθισματα - στήριξη χεριών και πήδημα με τα πόδια μακριά - κοντά - πήδημα ψηλά "Burpees" | <b>Ξ</b> 30 κοιλιακούς "crunches"                                                                   | <b>Χ</b> 30'' δευτ. κάθισμα με πλάτη στον τοίχο "wall sit"                     |
| <b>H</b> 20 καθίσματα "squats"                                                                       | <b>O</b> 30'' δευτ. κάθισμα με πλάτη στον τοίχο "wall sit"                                          | <b>Ψ</b> 20 προβολές ποδιών με μετακίνηση "walking lunges"                     |
| <b>Θ</b> 10 στηρίξεις χεριών με πήδημα και ανέβασμα των ποδιών ψηλά "donkey Kicks"                   | <b>Π</b> 15 στήριξη χεριών - σκαρφαλώνω στο βουνό "mountain climbers"                               | <b>Ω</b> 30'' δευτ. Σανίδα "plank hold"                                        |