

ΣΥΛΛΑΒΙΣΤΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΑΣ

A-ΒΑΘΙΑΚΑΘΙΣΜΑΤΑΓΙΑ 1ΛΕΠΤΟ

B-ΣΑΝΙΔΑΓΙΑ 1ΛΕΠΤΟ

C-30 ΚΑΜΨΕΙΣ

D-40ΠΡΟΒΟΛΕΣ

E-30ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

F-20 ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ

G-30ΚΟΙΛΙΑΚΟΙΜΕΜΑΞΙΛΑΡΑΚΙ

H-40ΒΑΘΙΑΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

I- ΕΠΙΤΟΠΙΟΤΡΕΞΙΜΟΓΙΑ 1ΛΕΠΤΟ

J-10BURPEES

K-ΣΚΟΙΝΑΚΙ/ΑΜΜΑΤΑΓΙΑ 1ΛΕΠΤΟ

L-30ΠΛΑΪΝΕΣΠΡΟΒΟΛΕΣ

M-40ΟΡΕΙΒΑΣΙΕΣ

N-10 ΜΙΣΑ BURPEES

O-ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΑΡΚΟΥΔΑΣ (BEAR CRAWL) ΓΙΑ 1 ΛΕΠΤΟ

P-20 ΑΙΩΡΗΣΕΙΣΜΕΑΛΤΗΡΑ

**Q-30 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕ ΦΤΕΡΝΕΣ
ΝΑ ΧΤΥΠΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ**

R-40 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ (ΠΟΔΗΛΑΤΟ)

S-30ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

T-1ΛΕΠΤΟ ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕ ΓΟΝΑΤΑ ΨΗΛΑ

U-30ΟΡΕΙΒΑΣΙΕΣ

V-40ΒΑΘΙΑΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

W-1ΛΕΠΤΟ ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

X-1 ΛΕΠΤΟ ΣΚΟΙΝΑΚΙ/ΕΠΙΤΟΠΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Y-40 ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΣΤΟ ΠΑΤΩΜΑ (ΠΟΔΗΛΑΤΟ)

Z-30ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ:

-40 ΠΡΟΒΟΛΕΣ

-30 ΚΑΜΨΕΙΣ

-ΣΑΝΙΔΑ ΓΙΑ 1ΛΕΠΤΟ

-20 ΜΙΣΑ BURPEES



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΣΥΛΛΑΒΙΣΤΕ ΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΑΣ ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΚΙ ΑΛΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



UPSTAIRS
Transition to Primary School

ISPISUJTE SVOJE IME ZA SVOJU VJEŽBU

A-1MIN

ČUČNJEVA B-DRŽATIDASKU1MIN

C-30SKLEKOVI

D-40

E-30GRUBOVI

F-20TRICEPSCHAIRDIPS

G-30GRUBOVA SJASTUKOM ZABACANJE

H-40

I-1MINTRČANJAU

MJESTU

J-10BURPEESA

K-1MIN KONOPAC/SKOK

L-30BOČNIH

ISKORAKA

M-40PLANINARI

N-10POLABURPEESA

O-1MINPUZANJE

P-20ZVONA/OPTEREĆENJA

Q-30UDARCI

R-40BICIKLISTIČKI HRKOVI

S-30GRUBOVI

T-1MINTRČANJAS

PODIGNUTIM KOJ TENIMA

U-30PLANINARI

V-40ČUČNJEVA

W-1MINTRČANJAU

MJESTU

X-1MIN KONOPAC/JOG

Y-40BICIKLISTIČKI KRČOVI

Z-30GRUBOVI

OSTALA PISMA:

-40ISKORAKA

-30SKLEKOVA

-DRŽITE DASKU 1MIN

-20POLABURPEESA

ISPISUJTE VAŠU ADRESU AKO ŽELITE VIŠE



Co-funded by
the European Union



UPSTAIRS
Transition to Primary School