

ΣΗΜΕΙΟ
ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

ΖΕΣΤΑΜΑ: ΚΑΝΕ
20X ΕΚΤΑΣΕΙΣ -
ΑΝΑΤΑΣΕΙΣ ΜΕ
ΑΝΑΠΗΔΗΣΗ
(JUMPING JACKS)

ΣΤΑΣΟΥ ΣΤΟ
ΔΕΞΙ ΣΟΥ ΠΟΔΙ
ΓΙΑ 30 ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΝΕ 10X
ΚΑΜΨΕΙΣ

ΤΡΕΞΕ ΜΕΣΑ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΟΥΠΣ! ΞΕΧΑΣΕΣ
ΝΑ ΔΕΣΕΙΣ ΤΑ
ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΣΟΥ,
ΠΗΓΑΙΝΕ 3
ΒΗΜΑΤΑ ΠΙΣΩ

ΜΕΙΝΕ ΣΕ
ΣΑΝΙΔΑ ΓΙΑ
45 ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΝΕ 20X
ΠΡΟΒΟΛΕΣ

ΚΑΝΕ 15X
ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ
ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ

ΟΥΑΟΥ! ΠΑΡΑ
ΠΟΛΥ ΚΑΛΑ!
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ
ΞΑΝΑΡΙΞΕΙΣ ΤΟ
ΖΑΡΙ!

ΔΙΑΤΑΣΗ &
ΜΕΤΑ ΑΓΓΙΞΕ ΤΑ
ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΩΝ
ΠΟΔΙΩΝ ΓΙΑ 30
ΔΕΥΤΕΡΑ

ΝΤΡΙΜΠΛΑΡΕ ΜΙΑ
ΜΠΑΛΑ ΜΕ ΤΟ
ΠΙΟ ΑΔΥΝΑΜΟ
ΧΕΡΙ ΣΟΥ ΓΙΑ 30
ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΝΕ 30X
ΟΡΕΙΒΑΣΙΕΣ
(MOUNTAIN
CLIMBERS)

ΕΠΙΛΕΞΕ ΤΗΝ
ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ
ΕΠΙΘΥΜΕΙΣ

ΡΙΞΕ ΞΑΝΑ
ΤΟ ΖΑΡΙ

ΚΑΝΕ 5X
ΣΑΛΤΟ
ΜΠΡΟΣΤΑ
(FRONT FLIPS)

ΚΑΝΕ 30X
ΑΛΜΑΤΑ ΜΕ
ΓΟΝΑΤΑ
ΨΗΛΑ

ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ
ΞΕΚΟΥΡΑΣΟΥ

ΠΕΤΑΞΕ ΜΙΑ
ΜΠΑΛΑ ΣΤΟΝ
ΑΕΡΑ ΚΑΙ ΠΙΑΣΕ
ΤΗΝ 10X ΦΟΡΕΣ

ΠΗΓΑΙΝΕ 2
ΒΗΜΑΤΑ
ΠΙΣΩ

ΚΑΝΕ
ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ
ΜΕ ΣΤΗΡΙΓΜΑ
Σ' ΕΝΑΝ ΤΟΙΧΟ
ΓΙΑ 30 ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΝΕ
ΣΠΑΓΓΑΤΟ
ΓΙΑ 30
ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΝΕ 10X
ΒΑΘΙΑ
ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ
ΜΕ ΑΛΜΑ
(FROG JUMPS)

ΚΑΝΕ 20X
ΒΑΘΙΑ
ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

ΚΑΝΕ 20X
ΑΠΑΓΩΓΕΣ
ΙΣΧΙΩΝ

ΠΙΕΣ ΕΝΑ
ΠΟΤΗΡΙ ΝΕΡΟ
ΚΑΙ ΞΑΝΑΡΙΞΕ
ΤΟ ΖΑΡΙ

ΣΤΑΣΟΥ ΣΤΟ
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΟΥ
ΠΟΔΙ ΓΙΑ 30
ΔΕΥΤΕΡΑ

ΚΑΝΕ 20X
ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ
ΠΛΑΤΗΣ

ΜΕΙΝΕ ΣΕ
ΣΑΝΙΔΑ ΓΙΑ 1
ΛΕΠΤΟ

ΚΑΝΕ ΑΛΜΑ
ΟΣΟ ΠΙΟ
ΨΗΛΑ
ΜΠΟΡΕΙΣ

ΚΑΝΕ 20X
ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΚΑΝΕ 20X
BURPEES
ΤΕΛΟΣ