



ΡΟΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΒΑΔΙΣΜΑ

ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΧΕΤΕ ΒΕΛΤΙΩΣΕΙ ΤΗΝ ΜΥΪΚΗ ΣΑΣ ΔΥΝΑΜΗ.

5-10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ 5 ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΑΔΙΣΕΤΕ 1-2 ΛΕΠΤΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ.

ΑΝΑΠΑΥΣΗ

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΣΩΣΤΑ

ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ, ΜΗΝ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΣΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ.





ΡΟΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΒΑΔΙΣΜΑ

2 ΛΕΠΤΑ 5 ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΒΑΔΙΣΤΕ ΜΕ ΤΕΤΟΙΟ ΡΥΘΜΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ ΕΝΩ ΒΑΔΙΖΕΤΕ, ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 ΒΑΔΙΣΤΕ 3 ΣΕΤ ΤΩΝ 8 ΛΕΠΤΩΝ

ΑΝΑΠΑΥΣΗ

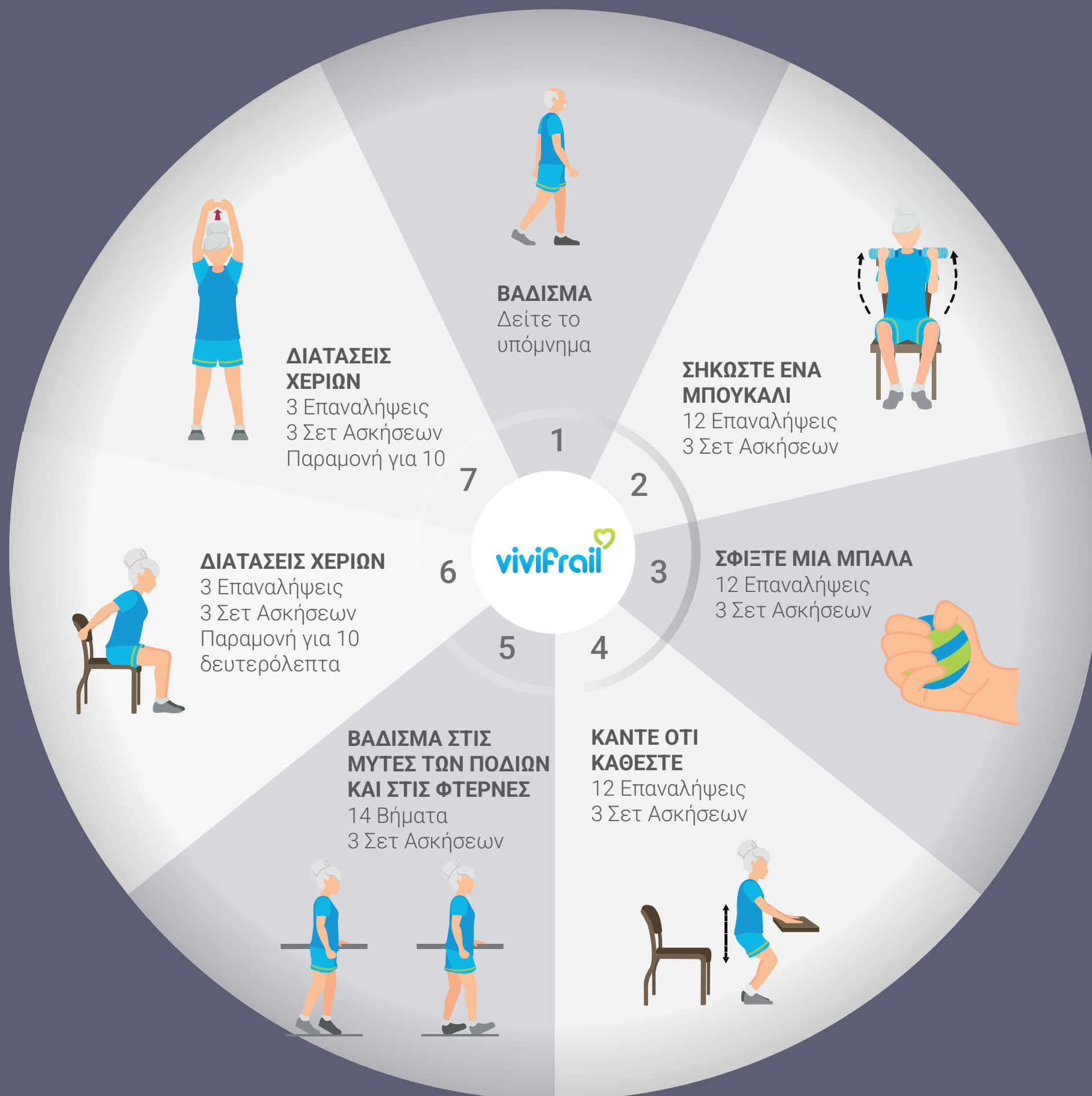
ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΣΩΣΤΑ

ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ, ΜΗΝ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΣΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ.





ΡΟΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΒΑΔΙΣΜΑ

10 ΛΕΠΤΑ 3 ΣΕΤ

ΒΑΔΙΣΤΕ ΜΕ ΤΕΤΟΙΟ ΡΥΘΜΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ ΕΝΩ ΒΑΔΙΖΕΤΕ, ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΒΑΔΙΣΤΕ 3 ΣΕΤ ΤΩΝ 15 ΛΕΠΤΩΝ.

ΑΝΑΠΑΥΣΗ

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ 2 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΣΩΣΤΑ

ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ, ΜΗΝ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΣΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ.





ΡΟΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

ΒΑΔΙΣΜΑ

20 ΛΕΠΤΑ 3 ΣΕΤ.

ΒΑΔΙΣΤΕ ΜΕ ΤΕΤΟΙΟ ΡΥΘΜΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ ΕΝΩ ΒΑΔΙΖΕΤΕ, ΑΛΛΑ ΠΟΥ ΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ .

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7 ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΒΑΔΙΣΤΕ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΑ ΓΙΑ 30 ΜΕ 45 ΛΕΠΤΑ.

ΑΝΑΠΑΥΣΗ

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ 2 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΣΩΣΤΑ

ΑΝΑΠΝΕΕΤΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ, ΜΗΝ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΣΑ ΣΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΜΦΙΒΟΛΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΔΙΑΒΑΤΗΡΙΟ.

