

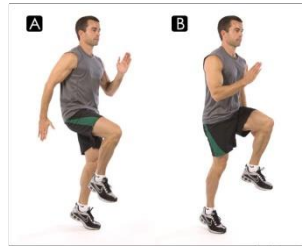
## ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΝΟ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ  
(ΑΘΛΗΤΕΣ-ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ)**

### ΖΕΣΤΑΜΑ

- **Επιτόπιο τρέξιμο ψηλά γόνατα (1') και πίσω πόδια λυγισμένα (1') το καθένα εναλλάξ, για (5') λεπτά συνεχόμενα και τα δυο.**



- **Διατάσεις ενεργητικές 2-3'**

## ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

1) ΣΑΝΙΔΑ



4 επαναλήψεις x 20'' , διάλειμμα 30''



- ΣΑΝΙΔΑ ΠΛΑΪ (εναλλάξ)




4 επαναλήψεις x 15'' , διάλειμμα 25'' ( 2 πλευρές



## 2) ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

- *Ροκανίσματα σε ορθή γωνία τα πόδια*  *2 σετ x 30 επαναλήψεις, διάλειμμα 10''*



- *Ροκανίσματα απλά*  *3 σετ x 20 επαναλήψεις, διάλειμμα 10''*




- Πλάγιοι κοιλιακοί(ποδήλατο) εναλλάξ χέρι-πόδι ➡ 3 σετ x 12 επαναλήψεις, διάλειμμα 10''



### 3) ΠΟΔΙΑ

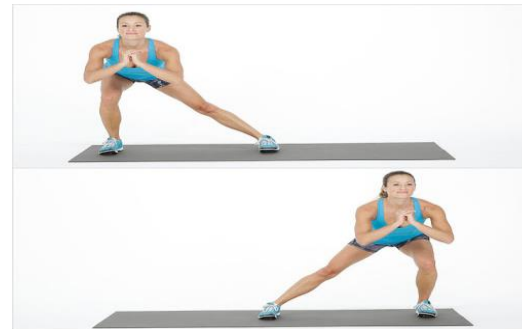
- Καθίσματα (squats) ➡ 3 σετ x 12 επαναλήψεις, διάλειμμα 15''



- Προβολές εναλλάξ  3 σετ x 12 επαναλήψεις και τα δύο πόδια , διάλειμμα 20'' (και τα δύο πόδια κάνουν 90° γωνία)



- Πλάγιες προβολές εναλλάξ  3 σετ x 10 επαναλήψεις και τα δύο πόδια , διάλειμμα 20''




- Άλμα κάθισμα ( *jump squats* ) → 3 σετ x 8 επαναλήψεις, διάλειμμα 20''




- 4) ΠΟΥΣ ΑΠΣ ( *push ups* ) → 4 σετ x 12-15 επαναλήψεις, διάλειμμα 20''



- Πους απς, οι παλάμες σχηματίζουν τρίγωνο (*diamond push ups*)  3 σετ x 10-12 επαναλήψεις, διάλειμμα 20''



- 5) ΤΡΙΚΕΦΑΛΑ (βυθίσεις σε πάγκο, καρέκλα, καναπέ κ.α.)  4 σετ x 12-15 επαναλήψεις, διάλειμμα 20''



**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΠΟΛΥ ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (ΣΤΑΤΙΚΕΣ) 8'**

**!!!!!! ΚΑΛΗ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ (ΠΡΩΤΕΙΝΗ –ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΑΣ) !!!!!!**

**ΚΟΝΤΑΡΙΝΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ**

**Καθηγητής φυσικής αγωγής και αθλητισμού - Προπονητής φυσικής κατάστασης**

Για οποιεσδήποτε απορίες επικοινωνήστε στο email [ag\\_kontarinis7@hotmail.com](mailto:ag_kontarinis7@hotmail.com)