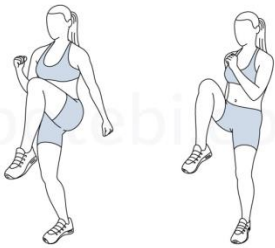


Άσκηση και κορωνοϊός

Επαναλαμβάνετε εκτελώντας **3-4 σετ**.

1. ΓΟΝΑΤΟ ΣΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ

30 Δευτερόλεπτα



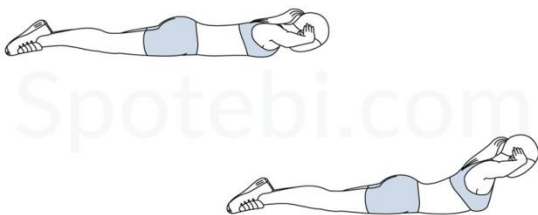
2. ΣΑΝΙΔΑ (κοιλιακοί)

30 - 40 Δευτερόλεπτα



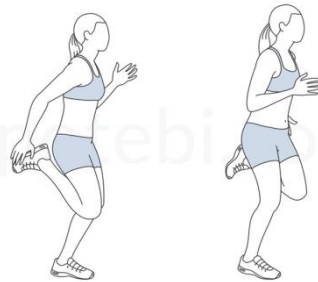
3. ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΡΑΧΙΑΙΩΝ

15 Επαναλήψεις



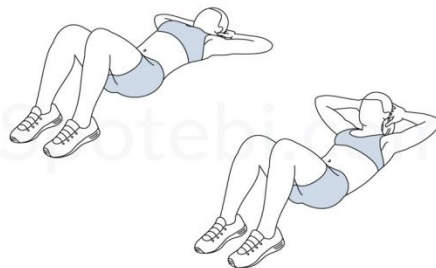
4. ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕ ΤΙΣ ΦΤΕΡΝΕΣ

30 Δευτερόλεπτα



5. ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ (κοιλιακοί)

15 – 20 Επαναλήψεις



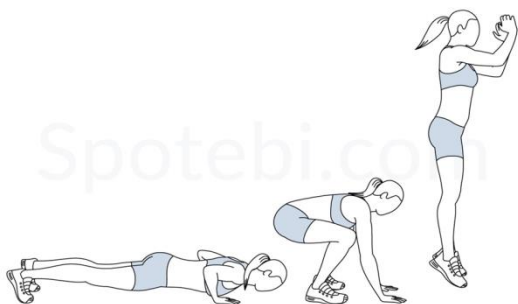
6. ΓΕΦΥΡΑ (γλουτοί)

15 Επαναλήψεις



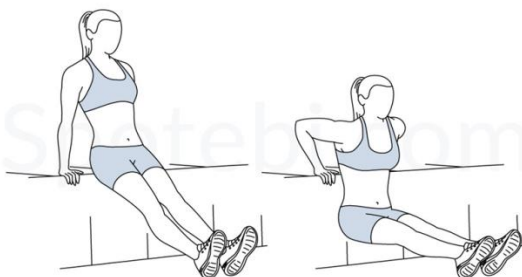
7. BURPEES

15 Επαναλήψεις



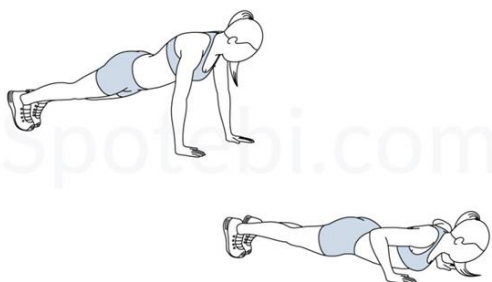
8. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

15 Επαναλήψεις



9. PUSH UPS

15 Επαναλήψεις



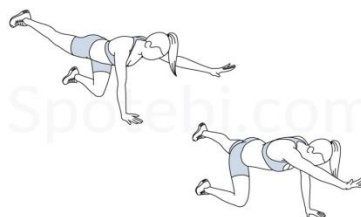
10. ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ SQUATS

15 Επαναλήψεις



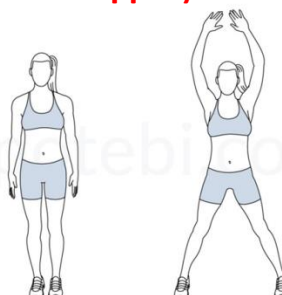
11. ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ

20 Επαναλήψεις



12. JUMPING JACKS

15 Επαναλήψεις



13. SKIPPING ΧΑΜΗΛΟ - ΨΗΛΟ

15 Επαναλήψεις

