***2Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ***

***ΖΕΣΤΑΜΑ***

* *5’ πολύ χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο*
* *8’ διατάσεις : χέρια – κορμό – πόδια*
* *2’ πολύ χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο*

***ΚΥΡΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ***

***5’*** *Τρέξιμο επιτόπιο λίγο πιο έντονα από το ζέσταμα και λίγο πιο ψηλά τα γόνατα και έμφαση στη σωστή κίνηση των χεριών*

* *3 σετ από 1’ με 1’ διάλλειμα ανά σετ*

***10’*** *Δύναμη: κοιλιά – ράχη – χέρια – πόδια*

*3 σετ των 10 επαναλήψεων με 1’ διάλλειμα ανά σετ*

* *Κοιλιακοί : ύπτια θέση, λυγισμένα πόδια, άρση κορμού*
* *Ραχιαίοι : πρηνή θέση, τεντωμένα πόδια, χέρια στο κεφάλι. Σηκώνουμε πολύ λίγο τον κορμό, αρκεί να αισθανθούμε ότι σφίγγει η ράχη μας.*
* *Χέρια : κάμψεις είτε με τεντωμένα πόδια όσοι μπορούν είτε με τα γόνατα στο έδαφος.*
* *Πόδια : ημικαθίσματα*

***5’*** *περιφορές χεριών*

* *1’ εμπρός ---- διάλλειμα 1’*
* *1’ πίσω ---- διάλλειμα 1’*
* *1’ ένα ένα*

***ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 2’*** *πολύ χαλαρό επιτόπιο τρέξιμο /* ***3’*** *διατάσεις*