

Πρόγραμμα Μεταβατικής Περιόδου 2019-2020 (ΙΟΥΛΙΟΣ – ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ)

Οδηγίες:

- ☹️ Οι δραστηριότητες να πραγματοποιούνται κατά τις πρωινές και απογευματινές ώρες.
- ☹️ Πριν την εκτέλεση των δραστηριοτήτων και στο τέλος, να εκτελείται σωστή προθέρμανση και αποθεραπεία.
- ☹️ Κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων να καταναλώνεται ικανοποιητική ποσότητα νερού ή ενεργειακού ποτού.
- ☹️ Να προσεχθούν τα διαλείμματα επακριβώς. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων να εκτελούνται διατάσεις.
- ☹️ Τα διαλείμματα μπορούν να γίνουν μεγαλύτερα, ποτέ μικρότερα.
- ☹️ Οι δραστηριότητες να εκτελούνται 3 ώρες μετά τα γεύματα.
- ☹️ Να αποφεύγεται η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο.

Αναλυτικό Πρόγραμμα ανά Ηλικίες:

Τμήματα Κ7-Κ10ΙΟΥΛΙΟΣ

| Εβδομάδα | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|
| 1 ^η | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 ^η | - | - | - | - | - | - | - |
| 3 ^η | - | - | - | - | - | - | - |
| 4 ^η | Τεχνική | - | Τεχνική | - | Τεχνική | - | - |
| 5 ^η | - | Τεχνική | - | Τεχνική | - | Τεχνική | - |

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

| Εβδομάδα | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------|---------|------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| 1 ^η | Τεχνική | - | Τεχνική | - | Τεχνική | - | - |
| 2 ^η | - | Τεχνική | - | Γυμναστική | - | Τεχνική | - |
| 3 ^η | Τεχνική | - | Τεχνική | - | Τεχνική | - | - |
| 4 ^η | - | Γυμναστική | - | Τεχνική | - | - | - |

Ανάλυση Ασκήσεων Τεχνικής: Επιλέγω την ημέρα που αναγράφεται στο πρόγραμμα να κάνω 5 ασκήσεις τεχνικής (οι ασκήσεις βρίσκονται στο site της ακαδημίας μας www.koronidafc-acadimies.com στην κατηγορία e-class στο training summer και είναι τα βίντεο 1) The Ultimate Indoor Soccer Workout - Soccer training for kids at home 2) Soccer Drills At Home: Ball Control, Footwork & Passing Drills). Η κάθε άσκηση εκτελείται για 40'' και μετά την άσκηση κάνουμε 1' διάλειμμα.

Ανάλυση Ασκήσεων Γυμναστικής: Επιλέγω την ημέρα που αναγράφεται στο πρόγραμμα να κάνω ένα πρόγραμμα Γυμναστικής (οι ασκήσεις βρίσκονται στο site της ακαδημίας μας www.koronidafc-acadimies.com στην κατηγορία e-class στο training summer και είναι τα βίντεο 5 Minute Move | Kids Workout). Στο κάθε βίντεο έχει το χρόνο άσκησης αλλά και το χρόνο που πρέπει να κάνω διάλειμμα.

Τμήματα K11-K14

ΙΟΥΛΙΟΣ

*Στις ημέρες που έχω να δουλέψω δύο κατηγορίες, δουλεύω την μια κατηγορία πρωινή ώρα και την άλλη κατηγορία απογευματινή ώρα.

| Εβδομάδα | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------|---------------------------|-------------------|---------|---------------------------|-----------|------------------------|---------|
| 1 ^η | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 ^η | Τεχνική Φυσική Κατ. | Τεχνική Δύναμη | Τεχνική | Φυσική Κατ. Τεχνική | Δύναμη | Συναρμογή Ισορροπία | - |
| 3 ^η | Τεχνική Φυσική Κατ. | Τεχνική Δύναμη | Τεχνική | Φυσική Κατ. Τεχνική | Δύναμη | Συναρμογή Ισορροπία | - |
| 4 ^η | Τεχνική Φυσική Κατ. | Τεχνική Δύναμη | Τεχνική | Φυσική Κατ. Τεχνική | Δύναμη | Συναρμογή Ισορροπία | - |
| 5 ^η | Τεχνική Φυσική Κατ. | Τεχνική Δύναμη | Τεχνική | Φυσική Κατ. Τεχνική | Δύναμη | - | - |

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

*Στις ημέρες που έχω να δουλέψω δύο κατηγορίες, δουλεύω την μια κατηγορία πρωινή ώρα και την άλλη κατηγορία απογευματινή ώρα.

| Εβδομάδα | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------|--------------------------|---------|---------|--------------------------|-----------|------------------------|---------|
| 1 ^η | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική | Φυσική Κατ. Δύναμη | Τεχνική | Συναρμογή Ισορροπία | - |
| 3 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική | Φυσική Κατ. Δύναμη | Τεχνική | Συναρμογή Ισορροπία | - |
| 4 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική | Φυσική Κατ. Δύναμη | Τεχνική | Συναρμογή Ισορροπία | - |
| 5 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική | Φυσική Κατ. Δύναμη | Τεχνική | - | - |

Η προετοιμασία για τα τμήματα K13(2008) και K14(2007) θα ξεκινήσει 24 Αυγούστου

Μετά από κάθε Πρόγραμμα εκτελώ όλες τις διατάσεις εδάφους που έχουμε μάθει κρατώντας την διάταση 20". Προσέχουμε να τεντώνουμε καλά τα πόδια μας ώστε να γίνεται πλήρης διάταση.

Ανάλυση Ασκήσεων Τεχνικής: Επιλέγω την ημέρα που αναγράφεται στο πρόγραμμα να κάνω 8 ασκήσεις τεχνικής (οι ασκήσεις βρίσκονται στο site της ακαδημίας μας www.koronidafc-acadimies.com στην κατηγορία e-class στο training summer). Η κάθε άσκηση εκτελείται για 40'' και μετά την άσκηση κάνουμε 1' διάλειμμα.

Ανάλυση Ασκήσεων Φυσικής Κατάστασης: Στόχος μας είναι να κρατήσουμε το σώμα μας σε μια καλή κατάσταση ώστε με την επανέναρξη των προπονήσεων να μην έχουμε ένα μεγάλο διάστημα απραξίας.

Για το μήνα Ιούλιο όποτε έχω να δουλέψω ΦΚ εκτελώ ένα αερόβιο τρέξιμο χαμηλής έντασης για 6 λεπτά και το επαναλαμβάνω 3 φορές (3Χ6'), το διάλειμμα μεταξύ των σετ είναι 4 λεπτά. Για το μήνα Αύγουστο όποτε έχω να δουλέψω ΦΚ εκτελώ ένα αερόβιο τρέξιμο χαμηλής έντασης για 8 λεπτά και το επαναλαμβάνω 3 φορές (3Χ8'), το διάλειμμα μεταξύ των σετ είναι 6 λεπτά. Στο διάλειμμα εκτελώ πολύ καλές διατάξεις.

Ανάλυση Ασκήσεων Δύναμης: Κάθε εβδομάδα 2 ημέρες δουλεύουμε πρόγραμμα Δύναμης εκτελούμε τα δύο προγράμματα εναλλάξ (στο site υπάρχουν φωτογραφίες των ασκήσεων δύναμης).

1^ο Πρόγραμμα (Δύναμη Κορμού)

1. Πάνω κοιλιακοί **επιβάρυνση 2 σετ 15 επαναλήψεις.**
2. Κάτω κοιλιακοί **επιβάρυνση 2 σετ 15 επαναλήψεις .**
3. Ραχιαίοι **επιβάρυνση 2 σετ 15 επαναλήψεις.**
4. Ψαλίδια **επιβάρυνση 2 σετ 15 επαναλήψεις.**
5. Σανίδα **επιβάρυνση 2 σετ 30''.**
6. Ανάσκελα δύο σημεία στήριξης (σηκώνω αντίθετο χέρι-πόδι) **επιβάρυνση 4 σετ 10'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή δεξί χέρι-αριστερό πόδι, αριστερό χέρι-δεξί πόδι).**
7. Μπρούμυτα δύο σημεία στήριξης (σηκώνω αντίθετο χέρι-πόδι) **επιβάρυνση 4 σετ 10'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή δεξί χέρι-αριστερό πόδι, αριστερό χέρι-δεξί πόδι) .**

Το διάλειμμα μεταξύ σε κάθε σετ είναι 30'' και ανάμεσα σε κάθε άσκηση 1'.

2^ο Πρόγραμμα (Δύναμη κάτω άκρων)

1. Μπρούμυτα κορμός πόδια-τετρακέφαλος: Είμαι μπρούμυτα με το σώμα μου σε σανίδα το ένα πόδι τεντωμένο ακουμπάει κάτω η μύτη του παπουτσιού και σηκώνω το άλλο πόδι τεντωμένο **επιβάρυνση 4 σετ 10'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή πρώτα τεντώνω και σηκώνω αριστερό πόδι μετά τεντώνω και σηκώνω δεξί πόδι).**
2. Κορμός-δικέφαλος: Είμαι ανάσκελα με τα πόδια μαζεμένα και λυγισμένα η πλάτη ακουμπάει στο έδαφος τα χέρια κρατάνε την μέση με τους αγκώνες να ακουμπάνε κάτω και σηκώνω τεντωμένα το ένα πόδι **επιβάρυνση 4 σετ 10'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή πρώτα τεντώνω και σηκώνω αριστερό πόδι μετά τεντώνω και σηκώνω δεξί πόδι).**
3. Πλάγια κορμός προσαγωγοί-απαγωγοί: Ο κορμός μου είναι πλάγια ακουμπώντας το έδαφος μόνο ο αγκώνας και ο πήχης αλλά και το πόδι μου μόνο η εξωτερική επιφάνεια του ποδιού το άλλο πόδι το σηκώνω και το κρατάω τεντωμένο ψηλά **επιβάρυνση 4 σετ 10'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή πρώτα τεντώνω και σηκώνω αριστερό πόδι μετά τεντώνω και σηκώνω δεξί πόδι).**

4. Προβολές εναλλάξ: Είμαι όρθιος σε ίσια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, τα χέρια μου κρατάνε την μέση και εκτελώ προβολή εναλλάξ μια το δεξί μια το αριστερό πόδι. Κατά την εκτέλεση της προβολής προσέχω η πλάτη να είναι σε ίσια θέση και το γόνατο να σχηματίζει γωνία 90° δεν πρέπει το γόνατο να προεξέχει από τα δάχτυλα των ποδιών **επιβάρυνση 2 σετ 16 επαναλήψεις (8 το κάθε πόδι).**
5. Βυθίσεις: Έχω το σώμα μου ίσιο και τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων και βυθίζομαι προς τα κάτω σαν να θέλω να κάτσω σε καρέκλα κρατώντας πάντα την πλάτη σε ευθεία θέση και σηκώνομαι ξανά στην αρχική μου θέση, το κεφάλι ψηλά και τα χέρια τεντωμένα. Προσέχω τα γόνατα να σχηματίζουν γωνία 90° χωρίς να προεξέχουν από τα δάχτυλα των ποδιών **επιβάρυνση 2 σετ των 8 επαναλήψεων.**

Το διάλειμμα μεταξύ σε κάθε σετ είναι 30'' και ανάμεσα σε κάθε άσκηση 1' .

Ανάλυση Ασκήσεων Συναρμογής και Ισορροπίας: Κάθε εβδομάδα εκτελούμε ένα πρόγραμμα Συναρμογής και Ισορροπίας. Το πρόγραμμα Συναρμογής έχει 10' διάρκεια και περιλαμβάνει ασκήσεις σε σκάλα συναρμογής (αν δεν διαθέτουμε σκάλα ορίζουμε μια απόσταση 7 μέτρων και εκτελούμε εκεί τις ασκήσεις).

Συναρμογή:

1. Ψηλά γόνατα
2. Πλάγια Ψηλά γόνατα
3. Μέσα έξω από την μια πλευρά – το σώμα πλάγια
4. Μέσα έξω εναλλάξ – το σώμα μπροστά
5. Ανοιχτά-κλειστά
6. Ψηλά γόνατα μόνο το ένα πόδι στην σκάλα

Εκτελώ όλες τις ασκήσεις (την κάθε άσκηση 6 φορές και μετά αλλάζω)

Ισορροπία:

1. Ισορροπία στο ένα πόδι σε ακροστασία και κίνηση στα άνω άκρα εναλλάξ
2. Ισορροπία στο ένα πόδι σε ακροστασία και κίνηση στα κάτω άκρα

Εκτελώ όλες τις ασκήσεις 6 σετ 20'' το κάθε πόδι (το σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους 2 συνδυασμούς δηλαδή δεξί πόδι αιώρηση – αριστερό πόδι αιώρηση).

Τμήματα K15-K16

ΙΟΥΛΙΟΣ

*Στις ημέρες που έχω να δουλέψω δύο κατηγορίες, δουλεύω την μια κατηγορία πρωινή ώρα και την άλλη κατηγορία απογευματινή ώρα.

| Εβδομάδα | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------|--------------------------|---------|-------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------------|---------|
| 1 ^η | - | - | - | - | - | - | - |
| 2 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική Δύναμη | Φυσική Κατ. | Τεχνική Συναρμογή Ισορροπία | Φυσική Κατ Δύναμη | - |
| 3 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική Δύναμη | Φυσική Κατ. | Τεχνική Συναρμογή Ισορροπία | Φυσική Κατ Δύναμη | - |
| 4 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική Δύναμη | Φυσική Κατ. | Τεχνική Συναρμογή Ισορροπία | Φυσική Κατ Δύναμη | - |
| 5 ^η | Δύναμη Φυσική Κατ. | Τεχνική | Τεχνική Δύναμη | Φυσική Κατ. | Τεχνική Συναρμογή Ισορροπία | Φυσική Κατ Δύναμη | - |

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

*Στις ημέρες που έχω να δουλέψω δύο κατηγορίες, δουλεύω την μια κατηγορία πρωινή ώρα και την άλλη κατηγορία απογευματινή ώρα.

| Εβδομάδα | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------|-------------------------|---------------|--------------|--------|--------------|---------|---------|
| 1 ^η | Φυσική Κατ Δύναμη | ΦΚ Τεχνική | ΦΚ Δύναμη | - | ΦΚ Δύναμη | Τεχνική | - |
| 2 ^η | Φυσική Κατ Δύναμη | ΦΚ Τεχνική | ΦΚ Δύναμη | - | ΦΚ Δύναμη | Τεχνική | - |
| 3 ^η | Φυσική Κατ Δύναμη | ΦΚ Τεχνική | ΦΚ Δύναμη | - | ΦΚ Δύναμη | Τεχνική | - |
| 4 ^η | Φυσική Κατ Δύναμη | ΦΚ Τεχνική | ΦΚ Δύναμη | - | ΦΚ Δύναμη | Τεχνική | - |
| 5 ^η | - | - | - | - | - | - | - |

Η προετοιμασία για τα τμήματα K15(2006) και K16(2005) θα ξεκινήσει 24 Αυγούστου

Μετά από κάθε Πρόγραμμα εκτελώ όλες τις διατάξεις εδάφους που έχουμε μάθει κρατώντας την διάταση 20". Προσέχουμε να τεντώνουμε καλά τα πόδια μας ώστε να γίνεται πλήρης διάταση.

Ανάλυση Ασκήσεων Τεχνικής: Επιλέγω την ημέρα που αναγράφεται στο πρόγραμμα να κάνω 10 ασκήσεις τεχνικής (οι ασκήσεις βρίσκονται στο site της ακαδημίας μας www.koronidafc-acadimies.com στην κατηγορία e-class στο training summer). Η κάθε άσκηση εκτελείται για 40'' και μετά την άσκηση κάνουμε 1' διάλειμμα.

Ανάλυση Ασκήσεων Φυσικής Κατάστασης: Στόχος μας είναι να κρατήσουμε το σώμα μας σε μια καλή κατάσταση ώστε με την επανέναρξη των προπονήσεων να μην έχουμε ένα μεγάλο διάστημα απραξίας.

Για το μήνα Ιούλιο όποτε έχω να δουλέψω ΦΚ εκτελώ ένα αερόβιο τρέξιμο χαμηλής έντασης 140-150 ΣΦ για 8 λεπτά και το επαναλαμβάνω 3 φορές (3X8'), το διάλειμμα μεταξύ των σετ είναι 4 λεπτά και 2 σετ x 100 μέτρα άνοιγμα 50% ρυθμός, διάλειμμα η ίδια απόσταση περπατώντας . Για το μήνα Αύγουστο όποτε έχω να δουλέψω ΦΚ εκτελώ ένα αερόβιο τρέξιμο μεσαίας έντασης για 10 λεπτά και το επαναλαμβάνω 3 φορές (3X10'), το διάλειμμα μεταξύ των σετ είναι 5 λεπτά και 3 σετ X 50 μέτρα άνοιγμα 50%-60% ρυθμό Στο διάλειμμα εκτελώ πολύ καλές διατάσεις.

Ανάλυση Ασκήσεων Δύναμης: Κάθε εβδομάδα 3 ημέρες δουλεύουμε πρόγραμμα Δύναμης εκτελούμε τα τρία προγράμματα εναλλάξ (στο site υπάρχουν φωτογραφίες των ασκήσεων δύναμης).

1^ο Πρόγραμμα (Δύναμη Κορμού)

1. Πάνω κοιλιακοί **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις.**
2. Κάτω κοιλιακοί **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις .**
3. Ραχιαίοι **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις.**
4. Ψαλίδια **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις.**
5. Σανίδα **επιβάρυνση 3 σετ 30''.**
6. Ανάσκελα δύο σημεία στήριξης (σηκώνω αντίθετο χέρι-πόδι) **επιβάρυνση 6 σετ 15'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή δεξί χέρι-αριστερό πόδι, αριστερό χέρι-δεξί πόδι).**
7. Μπρούμυτα δύο σημεία στήριξης (σηκώνω αντίθετο χέρι-πόδι) **επιβάρυνση 6 σετ 15'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή δεξί χέρι-αριστερό πόδι, αριστερό χέρι-δεξί πόδι) .**

Το διάλειμμα μεταξύ σε κάθε σετ είναι 30'' και ανάμεσα σε κάθε άσκηση 1'.

2^ο Πρόγραμμα (Δύναμη κάτω άκρων)

1. Μπρούμυτα κορμός πόδια-τετρακέφαλος: Είμαι μπρούμυτα με το σώμα μου σε σανίδα το ένα πόδι τεντωμένο ακουμπάει κάτω η μύτη του παπουτσιού και σηκώνω το άλλο πόδι τεντωμένο **επιβάρυνση 6 σετ 15'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή πρώτα τεντώνω και σηκώνω αριστερό πόδι μετά τεντώνω και σηκώνω δεξί πόδι).**
2. Κορμός-δικέφαλος: Είμαι ανάσκελα με τα πόδια μαζεμένα και λυγισμένα η πλάτη ακουμπάει στο έδαφος τα χέρια κρατάνε την μέση με τους αγκώνες να ακουμπάνε κάτω και σηκώνω τεντωμένα το ένα πόδι **επιβάρυνση 6 σετ 15'' επιβάρυνση (το κάθε σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή πρώτα τεντώνω και σηκώνω αριστερό πόδι μετά τεντώνω και σηκώνω δεξί πόδι).**
3. Πλάγια κορμός προσαγωγοί-απαγωγοί: Ο κορμός μου είναι πλάγια ακουμπώντας το έδαφος μόνο ο αγκώνας και ο πήχης αλλά και το πόδι μου μόνο η εξωτερική επιφάνεια του ποδιού το άλλο πόδι το σηκώνω και το κρατάω τεντωμένο ψηλά **επιβάρυνση 6 σετ 15'' επιβάρυνση (το κάθε σετ**

ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους δυο συνδυασμούς δηλαδή πρώτα τεντώνω και σηκώνω αριστερό πόδι μετά τεντώνω και σηκώνω δεξί πόδι).

4. Προβολές εναλλάξ: Είμαι όρθιος σε ίσια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων, τα χέρια μου κρατάνε την μέση και εκτελώ προβολή εναλλάξ μια το δεξί μια το αριστερό πόδι. Κατά την εκτέλεση της προβολής προσέχω η πλάτη να είναι σε ίσια θέση και το γόνατο να σχηματίζει γωνία 90° δεν πρέπει το γόνατο να προεξέχει από τα δάχτυλα των ποδιών **επιβάρυνση 3 σετ 20 επαναλήψεις (8 το κάθε πόδι).**
5. Βυθίσεις: Έχω το σώμα μου ίσιο και τα χέρια τεντωμένα μπροστά στο ύψος των ώμων τα πόδια είναι στο άνοιγμα των ώμων και βυθίζομαι προς τα κάτω σαν να θέλω να κάτσω σε καρέκλα κρατώντας πάντα την πλάτη σε ευθεία θέση και σηκώνομαι ξανά στην αρχική μου θέση, το κεφάλι ψηλά και τα χέρια τεντωμένα. Προσέχω τα γόνατα να σχηματίζουν γωνία 90° χωρίς να προεξέχουν από τα δάχτυλα των ποδιών **επιβάρυνση 3 σετ των 10 επαναλήψεων.**

3^ο Πρόγραμμα (Δύναμη Χεριών)

1. Κάμψεις με στήριξη στα γόνατα **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις.**
2. Κάμψεις με στήριξη στις μύτες των ποδιών **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις.**
3. Εναλλάξ κάμψεις με τη χρήση μπάλας **επιβάρυνση 3 σετ 15 επαναλήψεις.**

Το διάλειμμα μεταξύ σε κάθε σετ είναι 30'' και ανάμεσα σε κάθε άσκηση 1' .

Ανάλυση Ασκήσεων Συναρμογής και Ισορροπίας: Κάθε εβδομάδα εκτελούμε ένα πρόγραμμα Συναρμογής και Ισορροπίας. Το πρόγραμμα Συναρμογής έχει 10' διάρκεια και περιλαμβάνει ασκήσεις σε σκάλα συναρμογής (αν δεν διαθέτουμε σκάλα ορίζουμε μια απόσταση 7 μέτρων και εκτελούμε εκεί τις ασκήσεις).

Συναρμογή:

7. Ψηλά γόνατα
8. Πλάγια Ψηλά γόνατα
9. Μέσα έξω από την μια πλευρά – το σώμα πλάγια
10. Μέσα έξω εναλλάξ – το σώμα μπροστά
11. Ανοιχτά-κλειστά
12. Ψηλά γόνατα μόνο το ένα πόδι στην σκάλα

Εκτελώ όλες τις ασκήσεις (την κάθε άσκηση 6 φορές και μετά αλλάζω)

Ισορροπία:

3. Ισορροπία στο ένα πόδι σε ακροστασία και κίνηση στα άνω άκρα εναλλάξ
4. Ισορροπία στο ένα πόδι σε ακροστασία και κίνηση στα κάτω άκρα

Εκτελώ όλες τις ασκήσεις 6 σετ 20'' το κάθε πόδι (το σετ ολοκληρώνετε αφού κάνω και τους 2 συνδυασμούς δηλαδή δεξί πόδι αιώρηση – αριστερό πόδι αιώρηση).