ΤΗΛΕΔΙΑΚΕΨΗ Γ΄ ΕΝΩΣΗΣ, ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΟΜΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

1. **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ – ΠΩΣ – ΜΕΣΑ (ΕΡΓΑΛΕΙΑ – ΧΩΡΟΣ) – ΒΟΗΘΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ – ΝΕΕΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ.**

2. **ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ – ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ – ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ.**

3. **ΚΕΚΛΙΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ – ΣΧΟΙΝΑΚΙ – ΜΕΝΤΕΣΙΝ ΜΠΟΛ – ΚΩΝΟΥΣ – ΣΤΡΩΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ – ΛΑΣΤΙΧΑ ΤΡΧ – ΜΠΑΛΑ ΠΣ**

4. **SITE - WWW.ITFTENNIS.COM - COACHES REVIEW ICOACH VIDEO - YOU TUBE , με λέξεις κλειδιά**

5. **ΠΡΟΤΑΣΗ ΕΘΝΙΚΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΝ ΟΙ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ**

Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ!

30λεπτη γυμναστική με το σωματικό βάρος ενώ ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

Επιμέλεια: Ιωάννης Φατούρος, Ph.D. & Αλέξιος Μπατρακούλης, M.S.
Ειδικότητα «Προπονητής Φυσικής Κατάστασης», ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα

ΜΕΡΟΣ 1 (ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ): 3–5΄

Προτεινόμενη πηγή: Klika & Jordan. *ACSMs Health Fit J* 2013; 17(3): 8-13

Εκτέλεση κάθε άσκησης για 30–40΄΄

1. Βάδιση επί τόπου
2. Λακτίσματα πίσω επί τόπου
3. Λακτίσματα μπροστά επί τόπου
4. Άρση γονάτων εναλλάξ επί τόπου
5. Ήπιο τρέξιμο επί τόπου
6. Άρσεις χεριών πάνω από το κεφάλι
7. Ημικαθίσματα

ΜΕΡΟΣ 2 (ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΑΝΤΟΧΗ): 20΄

Εκτέλεση 10 ασκήσεων κυκλικά (2 γύροι, 2' διάλειμμα μεταξύ των κύκλων). Αναλογία χρόνου άσκησης / ανάπαυσης: 20-40΄΄/40-20΄΄. Το πρόγραμμα μπορεί να έχει και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές. Μπορεί να εκτελεστεί και 3ος κύκλος για πιο προχωρημένους.

ΜΕΡΟΣ 3 (ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ): 3–5΄

Χρόνος διάτασης: 30΄΄

Οι φωτογραφίες είναι από www.womenfitnessmag.com