

Ενδεικτικό πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης στην παιδική και εφηβική ηλικία

Οδηγίες:

- ❖ Εκτελέστε το συγκεκριμένο πρόγραμμα 3 φορές την εβδομάδα (με μια ημέρα κενό μεταξύ των ημερών άσκησης).
- ❖ Εκτελέστε 10 επαναλήψεις την κάθε φορά.
- ❖ Εκτελέστε μια φορά κυκλικά όλες τις ασκήσεις (διάλειμμα: 1 λεπτό μεταξύ των ασκήσεων), ξεκουραστείτε (διάλειμμα: 2 λεπτά μεταξύ των κύκλων) και επαναλάβετε πάλι τον κύκλο. Πραγματοποιείτε 2-3 κύκλους.

Άσκηση 1

Άρση του κορμού από την ύπτια
θέση με τα ισχία σε κάμψη



Άσκηση 2
Κάμψεις



Άσκηση 6

Βυθίσεις σε πάγκο



Άσκηση 5
Πίσω τρέξιμο



Άσκηση 4

Εναλλάξ άρση χεριών και ποδιών
από την πρηνή κατάκλιση



Άσκηση 3
Ημικάθισμα

