



ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ 4 ΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΒΔΟΜΑΔΑ

ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



DAY 1

A1 THRUSTERS 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=L219ltL15zk> <https://www.youtube.com/watch?v=M5gEwLTtWbg>

A2 CORE (REACH THE SKY) 12-15 R

<https://youtu.be/NZ20KQVJ8i0>

A3 HIGH KNEES 20 SEC

<https://www.youtube.com/watch?v=DfjpR6dzLVg>

B1 AIR SQUAT 8-10 R

<https://youtu.be/rMvwVtlqjTE>

B2 ALTERNATE TOUCH AND ROW 8-10 R EA

<https://www.youtube.com/watch?v=wTqJJ0aoJlM>

B3 CLIMBERS 20-50 R

<https://www.youtube.com/watch?v=De3Gl-nC7lQ>

C1 BULGARIAN SPLIT SQUAT 8-10 R EACH LEG

<https://www.youtube.com/watch?v=HBYGeyb4sSM>

C2 HALF KNEELING CHOP 8-10 EACH SIDE(WATER BOTTLE)

https://www.youtube.com/watch?v=2lpkNhQR_Aw

C3 SQUAT JUMPS 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ SUPER SET 3
ΑΣΚΗΣΕΙΣ Π.Χ Α1,Α2,Α3 / 4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ
ΜΕΤΑ Β1,Β2,Β3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΚΑΙ Γ1,Γ2,Γ3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
R: REPETITIONS(ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)
ΕΑ: ΕΑΧΗ (Η ΚΑΘΕ ΠΛΕΥΡΑ Η ΜΕΛΟΣ)

ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ SUPER SET 3
ΑΣΚΗΣΕΙΣ Π.Χ Α1,Α2,Α3 / 4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ
ΜΕΤΑ Β1,Β2,Β3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΚΑΙ Γ1,Γ2,Γ3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
R: REPETITIONS(ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)
ΕΑ: ΕΑΧΗ (Η ΚΑΘΕ ΠΛΕΥΡΑ Η ΜΕΛΟΣ)

DAY 2

A1 CLEAN AND JERK (BIG WATER BOTTLE) 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=VQsrEfbfDOo>

A2 CORE (ALTERNATE LEG RAISES)

<https://www.youtube.com/watch?v=LhbEEzpO9sU>

A3 CLIMBERS 20-50 R

<https://www.youtube.com/watch?v=De3GI-nC7IQ>

B1 DEADIFT 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=hCKwxFm7gzc>

B2 PUSH UP 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=Me9bHFAxnCs>

B3 SKIPPING ROPE/HIGH KNEES 30 SEC

<https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytiOqE>

C1 SWINGS(WATER BOTTLE) 10-12 R

<https://www.youtube.com/watch?v=YSxHifyl6s8>

C2 SINGLE LEG DEADLIFT 8-10 R EA

<https://www.youtube.com/watch?v=hCKwxFm7gzc> <https://movement-as-medicine.com/single-leg-deadlift-progression/>

C3 LIFT 8-10 R EACH

<https://www.youtube.com/watch?v=Rf-2l8Z40dg>

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ SUPER SET 3
ΑΣΚΗΣΕΙΣ Π.Χ Α1,Α2,Α3 / 4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ
ΜΕΤΑ Β1,Β2,Β3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΚΑΙ Γ1,Γ2,Γ3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
R: REPETITIONS(ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)
ΕΑ: EACH (Η ΚΑΘΕ ΠΛΕΥΡΑ Η ΜΕΛΟΣ)

DAY 3

A1 AIR SQUAT 8-10 REPS

<https://youtu.be/rMvwVtlqjTE>

A2 CORE(RENEGADE PLANK) BODY SAW 20 SEC

<https://youtu.be/ZTN2mCuYi2Y>

A3 SKIPPING ROPE OR SHADOW BOXING 20 SEC

<https://www.youtube.com/watch?v=imYy1V9NgBQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=IMBWfrErX9U>

B1 GOBLET SQUAT(WATER BOTTLE/S) 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=FAu6b-KcK0U>

B2 FACEPULLS(TOWEL) OR PULL UPS OR TABLE PULLS 8-10 R

https://www.youtube.com/watch?v=XKL56g_hx5w

B3 SQUAT JUMPS 8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=CVaEhXotL7M>

C1 BACKWARD LUNGES 8-10 EA

<https://www.youtube.com/watch?v=YNcwWJnhoY0>

C2 STEP UPS 8-10 EA

<https://www.youtube.com/watch?v=l4AA5d5mInQ>

C3 SKIPPING ROPE OR SHADOW BOXING OR HIGH KNEES 20 SEC

<https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytliOqE>

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

DAY 4

ΕΚΤΕΛΕΙΤΑΙ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ SUPER SET 3
ΑΣΚΗΣΕΙΣ Π.Χ Α1,Α2,Α3 / 4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΧΡΩΜΑ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΟΣΟ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΚΑΘΕΝΑΣ
ΜΕΤΑ Β1,Β2,Β3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ ΔΙΑΛΛΕΙΜΑ
ΚΑΙ Γ1,Γ2,Γ3/4-6 ΓΥΡΟΥΣ
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
R: REPETITIONS(ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)
ΕΑ: EACH (Η ΚΑΘΕ ΠΛΕΥΡΑ Η ΜΕΛΟΣ)

A1 PUSH PRESS (WATER BOTTLES)8-10 R

<https://www.youtube.com/watch?v=DiTCpr7Nie8>

A2 CORE (OPTIONAL)

<https://www.youtube.com/watch?v=GtT7S-URKtU>

A3 HIGH KNEES 20 SEC

<https://www.youtube.com/watch?v=oDdkytliOqE>

B1 SINGLE LEG HIP THRUSTERS 8-10 EA

<https://www.youtube.com/watch?v=pLktE7eLwPo> <https://www.youtube.com/watch?v=qCObDXTe4KY> <https://www.youtube.com/watch?v=R-FwkqU8CYY>

B2 1 ARM BOTTLE PRESS 8-10 EA

<https://www.youtube.com/watch?v=prtLoXM3Oik>

B3 2 LEG RAISED HIP THRUSTERS 20 R

<https://www.youtube.com/watch?v=9waOv8fbNO8>

C1 BIRD DOG OR DONKEY KICK 8-10 EA

<https://www.youtube.com/watch?v=wiFNA3sqjCA>

C2 ROLL OUTS WITH PAPER PLATES 10-12

<https://www.youtube.com/watch?v=0ptRxcT6XCk>

C3 SHADOW BOXING 20 SEC

<https://www.youtube.com/watch?v=IMBWfrErX9U>

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

4-6 ROUNDS

- Certified **EXOS Performance Specialist-XPS**
- **ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**