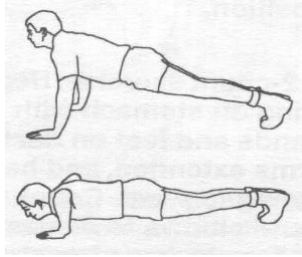


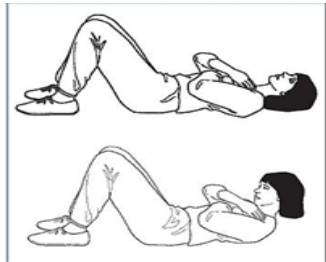
ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗ ΒΛΟΜΑΔΑ

5' ΤΡΕΞΙΜΟ. 3' διατάσεις.
Την κυκλική να την κάνεις 3 ΣΕΤ (3 φορές) με 12 επαναλήψεις την κάθε άσκηση. Κύκλο από κύκλο να κάνεις 2' διάλειμμα. Στον κύκλο δεν έχει διάλειμμα από άσκηση σε άσκηση.

1



2



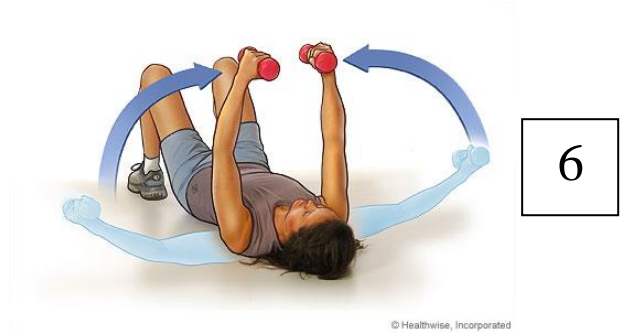
3



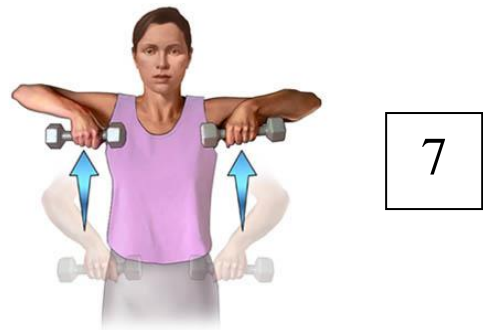
4



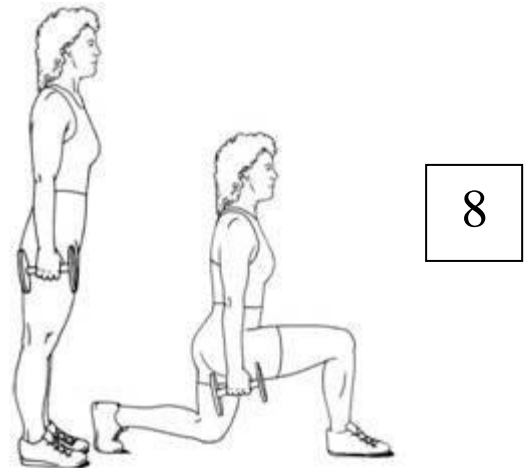
5



6

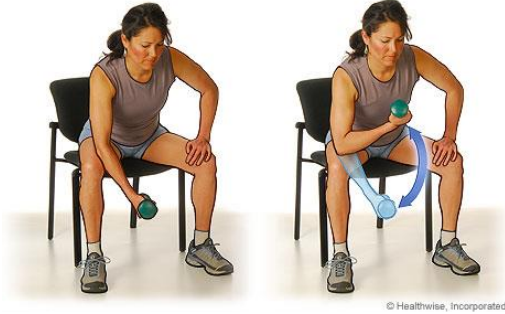


7



8

9



11



10

