

Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης: Εξάσκηση με Σχοινάκι**Ημερολόγιο Άσκησης με Σχοινάκι!****Κάνω Σχοινάκι – Επίπεδο 3**

Στόχος: Προσπαθώ να πετύχω τους πιο κάτω συνδυασμούς
αναπηδήσεων με Σχοινάκι

Στόχος 1: 4 μονές αναπηδήσεις
4 διπλές αναπηδήσεις
2 αναπηδήσεις κουτσό - δεξί πόδι
2 αναπηδήσεις κουτσό - αριστερό πόδι
4 αναπηδήσεις αλογάκι

Για βοήθεια συμβουλεύομαι το βιντεάκι (μέχρι το 2:45 λεπτό) στον πιο κάτω σύνδεσμο:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEbN_BrziUygxz

Στόχος 2: Κάνω για 1' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση

Στόχος 3: 4 μονές αναπηδήσεις
4 διπλές αναπηδήσεις
4 αναπηδήσεις σκιέρ
4 αναπηδήσεις ανοικτά - κλειστά πόδια (side straddle)

Στόχος 4: Κάνω για 1' και 30'' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση

Στόχος 5: 4 μονές αναπηδήσεις
4 διπλές αναπηδήσεις
4 αναπηδήσεις με κουτσό
4 αναπηδήσεις ψαλιδάκια (scissors)

Στόχος 6: Κάνω για 2' αναπηδήσεις με μονή ή διπλή αναπήδηση

Στόχος 7: Επαναλαμβάνω κάθε προηγούμενο στόχο 2 φορές συνεχόμενες

Στόχος 8: Κάνω το δικό μου μοτίβο με αναπηδήσεις

ΠΡΟΣΟΧΗ:

1. Ελέγχω το ρυθμό μου να είναι σταθερός.
2. Κάνω χαμηλές αναπηδήσεις.
3. Διαλέγω και κάνω αυτά που μπορώ.

