

ΟΔΗΓΙΕΣ - ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΠΡΩΤΑ ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΤΟ ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΑΠΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΑΤΕ.

1. Εκτυπώστε και κολλήστε όλες τις **κάρτες** και τους **τροχούς** σε **χαρτόνι** και κόψτε τα.
2. Τοποθετείτε τα 2 είδη καρτών και τους τροχούς, το ένα δίπλα στο άλλο.
3. Κάθε **μέρα**, θα περιστρέφετε τον **ειδικό τροχό** για τις κάρτες προπονήσεων, και κάθε **μήνα**, θα περιστρέφετε τον **ειδικό τροχό**, για τις κάρτες προκλήσεων (Challenge), και θα εκτελείτε αντιστοιχώντας το νούμερο που θα δείξει το βελάκι, με το νούμερο της κάρτας
4. Θα εκτελείτε καθημερινά, 1 από τις κάρτες των προπονήσεων (όποια σας τυχαίνει κάθε μέρα), καθώς και την εκάστοτε μέρα της πρόκλησης (Challenge) που σας έτυχε.
5. Όσο προσαρμόζεστε και αυξάνει η φυσική σας κατάσταση, προσθέστε κι άλλους κύκλους στα προγράμματα των προπονήσεων, αλλά φροντίστε να μην υπερβούν τους 7 κύκλους το πολύ. Τις δε προκλήσεις, θα τις εκτελείτε σύμφωνα με τις οδηγίες τους, χωρίς να προσθέσετε τίποτα.
6. Στο τέλος κάθε μήνα, κάντε πάλι το ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, και σημειώνετε την κάθε σας πρόοδο.
7. **ΣΗΜ**: Εάν σας τυχαίνει η **ίδια** προπόνηση και η **ίδια** πρόκληση, μπορείτε είτε να εκτελέσετε την ίδια αν σας αρέσει, είτε να ξαναστρίψετε τους τροχούς, εάν θέλετε διαφορετικές προπονήσεις και προκλήσεις.

ΜΗΝΙΑΙΟ ΤΕΣΤ

ΠΡΟΟΔΟΥ

ΦΥΣΙΚΗΣ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΤΕΣΤ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS



ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	PUSH-UPS	SIT-UPS	JACKS
ΜΑΣΤΕΡ	ΠΑΝΩ ΑΠΟ 41	ΠΑΝΩ ΑΠΟ 41	ΠΑΝΩ ΑΠΟ 61
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ	34-41	31-40	51-60
ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΣ	25-33	21-30	41-50
ΜΕΣΟΣ	13-24	11-20	31-40
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ	8-12	6-10	21-30
ΑΡΧΑΡΙΟΣ	1-7	1-5	1-20



Διαλέξτε μία μία τις ασκήσεις ξεχωριστά και με οποιαδήποτε σειρά, και δείτε πόσες μπορείτε να εκτελέσετε μέσα σε 60 Δευτερόλεπτα. Έπειτα, ανατρέξτε στον πίνακα να δείτε τα αποτελέσματά σας!

FIT PARADE PROJECTS

ΚΙΜ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ

**ΤΡΟΧΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΚΑΡΤΕΣ**

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**



Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

1

2

3

4

5

6

Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

ΠΕΡΙΣΤΡΥΨΤΕ
ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ

7

8

9

10

11

Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

Εκτυπώστε και κολλήστε τον παραπάνω τροχό σε χαρτόνι, και τοποθετήστε τον επάνω σε αυτό τον κύκλο, περνώντας 1 καρφίτσα ή πινέζα στο κέντρο του.

Περιστρέψτε τον ΤΡΟΧΟ, και δείτε ποια ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ θα σταματήσει στο κόκκινο βελάκι.

**ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ
ΚΑΡΤΕΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ**



ΗΜΕΡΗΣΙΟ CARDIO ΓΙΑ ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΥΨΗΛΗ ΜΕΤΑΚΑΥΣΗ

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS



HIGH KNEES: 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

ΣΑΝΙΔΑ: 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

BURPEES: 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

HIGH KNEES: 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

ΣΑΝΙΔΑ: 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

BURPEES: 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

HIGH KNEES: 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

ΣΑΝΙΔΑ: 20 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

BURPEES: 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

**ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΕΙΝΑΙ 1 ΚΥΚΛΟΣ.
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1-2 ΛΕΠΤΑ**

Συνδυάστε τις ασκήσεις όλες μαζί με τη σειρά που τις βλέπετε και χωρίς διάλειμμα ανάμεσα τους.

Στην κάθε άσκηση, εκτελείτε τα δευτερόλεπτα που αναγράφονται και περνάτε αμέσως στην επόμενη άσκηση.

Μόλις ολοκληρώσετε 3 φορές όλες τις ασκήσεις (όπως αναγράφεται στην πάνω στήλη), έχετε κάνει 1 κύκλο.

Οι αρχάριοι, εκτελέστε 1-3 κύκλους. Οι προχωρημένοι 5-7 κύκλους.

Διάλειμμα μεταξύ των κύκλων 1-2 λεπτά ανάλογα τη φυσική σας κατάσταση.

Σε περίπτωση που ΔΕΝ μπορείτε να εκτελέσετε τόσα δευτερόλεπτα, εκτελέστε όσα μπορείτε.

EXTREME FAT BURNING

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS



ΟΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ + ΜΕΣΟΙ:

- Εκτελείτε τις ασκήσεις για 40 δευτερόλεπτα (εκτός από το σχοινάκι που είναι για 3 λεπτά), με διάλειμμα 15 δευτερόλεπτα ανάμεσα τους.
- Κάντε διάλειμμα 1-2 λεπτά και συνεχίστε κι άλλον κύκλο.

ΟΙ ΑΡΧΑΡΙΟΙ:

Εκτελείτε τις ασκήσεις για 10 δευτερόλεπτα (εκτός από το σχοινάκι που είναι για 1 λεπτό), με διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα τους. Μπορείτε να σταματάτε όσο θέλετε μέχρι να προσαρμοστείτε.

- Οι αρχάριοι, εκτελέστε 1 κύκλο.
- Οι μέσοι μέχρι 3 κύκλους.
- Οι προχωρημένοι 5 κύκλους.

KIM'S WORKOUT MIX-1

2 in 1 = Metabolic Workout

Εκτελούμε τη μία άσκηση μετά την άλλη χωρίς διακοπή, αλλά ενδιάμεσα κάνουμε σχοινάκι για 1 λεπτό, σαν σύνδεσμο ανάμεσα στις ασκήσεις

ΣΧΟΙΝΑΚΙ



ΚΑΜΨΕΙΣ



40

ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

Σχοινάκι= 1 λεπτό

SQUAT



40

ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

Σχοινάκι= 1 λεπτό

**ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ
ΑΠΟΚΑΘΕ
ΑΣΚΗΣΗ**

**ΣΑΝΙΔΑ
JACKS**



40

ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

Σχοινάκι= 1 λεπτό

1 λεπτό
Σχοινάκι
Ανάμεσα
στις
ασκήσεις

ΕΛΞΕΙΣ



40

ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ

4

Fit Parade Projects

Kim's Power Cardio

SUPER CARDIO ΜΕ ΜΥΪΚΗ ΤΟΝΩΣΗ

• FIT IS NOT A DESTINATION; IT IS A WAY OF LIFE •



Kim Karamanneas

Εκτελείτε χωρίς διακοπή τη μία άσκηση μετά την άλλη για 40-50 δεύτερα, και κάνετε διάλειμμα 1 λεπτό.

Μπορείτε να σταματάτε όταν κουράζεστε και να συνεχίζετε μέχρι να βγουν τα δεύτερα της άσκησης. Επαναλαμβάνετε όσους κύκλους αντέχετε!

Μέγιστοι κύκλοι: 5

KIM'S SUPER ABS WORKOUT

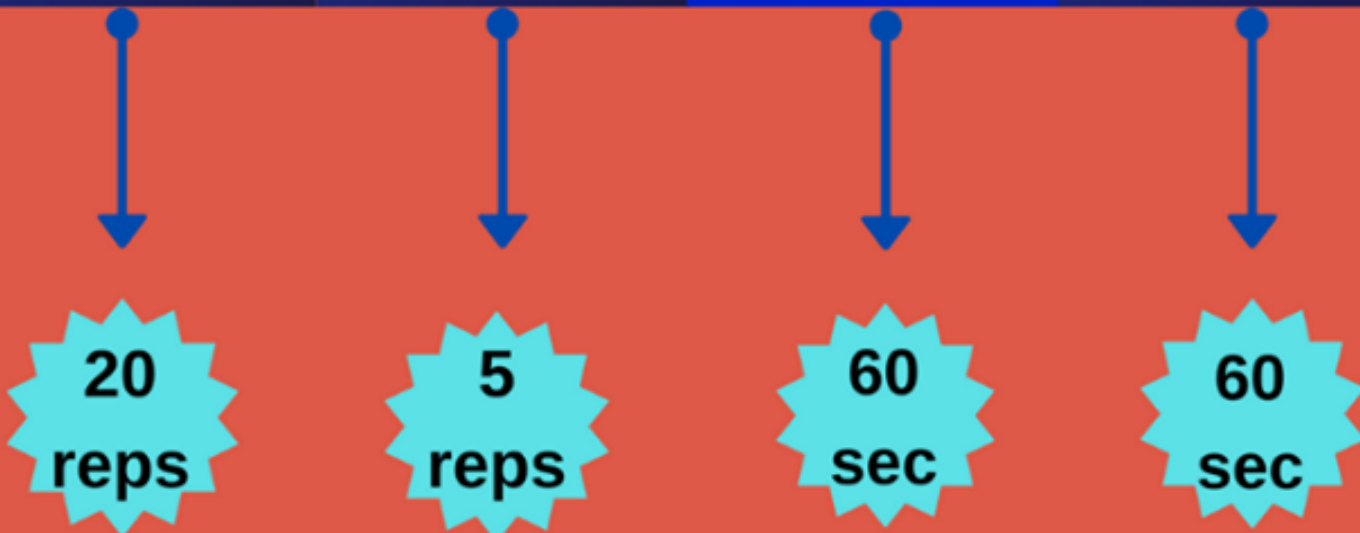
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΕΠΪΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΉΣ ΚΑΤΆΣΤΑΣΗΣ

Εκτελείτε τη μία άσκηση πίσω από την άλλη χωρίς διακοπή, για 20-50 δευτερόλεπτα, ανάλογα το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Αυτό είναι 1 κύκλος. Εκτελέστε όσους κύκλους θέλετε, μέχρι όμως 5 στο σύνολο το πολύ! Διάλειμμα μεταξύ των κύκλων 1-1,5 λεπτό.



QUARANTINE-CHALLENGE

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS



ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ 15 ΜΕΡΕΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ:

Ημέρα 1-5: Επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ασκήσεις με τις επαναλήψεις ή τα δευτερόλεπτα που τους αντιστοιχούν και την/τις εκτελείτε κάθε 2 ώρες.

Ημέρα 6-10: Επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ασκήσεις και την/τις εκτελείτε κάθε 1,5 ώρα.

Ημέρα 11-15: Επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω ασκήσεις και την/τις εκτελείτε κάθε 1 ώρα.

COVID-19 HOME WORKOUT:
 "Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ"
 KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS



Εκτελέστε από 10-20 επαναλήψεις όλες τις ασκήσεις με τη σειρά και για 1 μόνο φορά, κάθε 2 ώρες, για να διατηρείτε την απαραίτητη ημερήσια κίνηση, και να τρέχει ο μεταβολισμός σας, τις καθιστικές μέρες της καραντίνας!

CARDIO WORKOUT

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS



- Εκτελείτε και τις 9 ασκήσεις, χωρίς διακοπή ανάμεσα τους.
- Οι επαναλήψεις αναγράφονται μέσα στα αστέρια.
- Κάντε διάλειμμα 1-2 λεπτά και συνεχίστε κι άλλον κύκλο.
- Οι αρχάριοι, εκτελέστε 2-3 κύκλους.
- Οι μέσοι 5 κύκλους.
- Οι προχωρημένοι 7 κύκλους.

EXTREME AFTERBURNING CARDIO WORKOUT

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS

Κάψε λίπος ακόμα και
στον ύπνο σου!



- 15 Δεύτερα Έντονο Βηματισμό
- 2 Semi-Frog Burpees
- 15 Δεύτερα Έντονο Βηματισμό
- 3 Semi-Frog Burpees
- 15 Δεύτερα Έντονο Βηματισμό
- 4 Semi-Frog Burpees
- 15 Δεύτερα Έντονο Βηματισμό
- 5 Semi-Frog Burpees
- 15 Δεύτερα Έντονο Βηματισμό
- 6 Semi-Frog Burpees

Εκτελείτε τις 2 ασκήσεις με τον τρόπο που αναγράφεται στην αριστερή στήλη και χωρίς διακοπή ανάμεσα στις ασκήσεις, μέχρι να τελειώσετε 1 κύκλο των 5 σετ.

Οι αρχάριοι, εκτελέστε 2-3 κύκλους.

Οι μέσοι 5 κύκλους.

Οι προχωρημένοι 7 κύκλους.

Διάλειμμα ανάμεσα στους κύκλους:
15-20 δευτερόλεπτα.

Σημ: Μπορείτε να αυξάνετε με τον καιρό τον αριθμό των επαναλήψεων των Semi-frog burpees και το χρόνο εκτέλεσης των March Steps.

ΕΞΤΡΗΜ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ & ΣΥΣΦΙΞΗ

KIM KARAMANEAS-FIT PARADE PROJECTS

Εκτελείτε τη μία άσκηση μετά την άλλη χωρίς διακοπή, και από 2 έως 6 κύκλους, ανάλογα τη φυσική σας κατάσταση

Διάλειμμα μεταξύ των κύκλων 1- 2 λεπτά

Fit Parade Projects

Kim Karamaneas



1

2

3

5-10 επαναληψεις

5-10 επαναληψεις

5-10 επαναληψεις



4

5

6

5-10 επαναληψεις

5-10 επαναληψεις

5-10 επαναληψεις

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ & ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

KIM KARAMANEAAS - FIT PARADE PROJECTS

HIGH KNEES



BURPEES



High Knees +
Burpee = 1 set

6 sets = 1
cycle



20 sec High Knees + 1 Burpee
20 sec Jigh Knees + 2 Burpees
20 sec High Knees + 3 Burpees
20 sec High Knees + 4 Burpees
20 sec High Knees + 5 Burpees
20 sec High Knees + 6 Burpees

Εκτελείτε τις 2 ασκήσεις με τον τρόπο που αναγράφεται, χωρίς διακοπή από άσκηση σε άσκηση, μέχρι να τελειώσετε 1 κύκλο των 6 σετ.

- Οι αρχάριοι, εκτελέστε 3 κύκλους.
- Οι μέσοι 5 κύκλους.
- Οι προχωρημένοι 7 κύκλους.

Διάλειμμα ανάμεσα στους κύκλους: 1-2 λεπτά.

Σημ: Μπορείτε να αυξάνετε με τον καιρό τον αριθμό των Burpees, καθώς και τα δευτερόλεπτα των High Knees.

ΤΡΟΧΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ

ΜΗΝΙΑΙΕΣ

ΚΑΡΤΕΣ

ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ

(CHALLENGE)



Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

2

Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

3

ΠΕΡΙΣΤΡΥΨΤΕ
ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ

1

Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

4

Ο ΤΡΟΧΟΣ
ΑΥΤΟΣ, ΝΑ
ΕΠΙΚΟΛΛΗΘΕΙ
ΣΕ ΧΑΡΤΟΝΙ

Εκτυπώστε και κολλήστε τον παραπάνω τροχό σε χαρτόνι, και τοποθετήστε τον επάνω σε αυτό τον κύκλο, περνώντας 1 καρφίτσα ή πινέζα στο κέντρο του.

Περιστρέψτε τον ΤΡΟΧΟ, και δείτε ποια ΜΗΝΙΑΙΑ ΠΡΟΚΛΗΣΗ θα σταματήσει στο κόκκινο βελάκι.

ΜΗΝΙΑΙΕΣ

ΚΑΡΤΕΣ

ΠΡΟΚΛΗΣΕΩΝ

ΣΗΜ: ΑΝ ΣΑΣ ΤΥΧΕΙ Η 4η ΚΑΡΤΑ ΜΕ ΤΑ "BURPEES" ΤΩΝ 20 ΗΜΕΡΩΝ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΜΟΝΟ ΓΙΑ 20 ΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΤΕ ΠΑΛΙ ΤΟΝ ΤΡΟΧΟ.

ΜΟΝΟ ΑΥΤΗ ΔΕΝ ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ 1 ΜΗΝΑ.



BURPEES. CHALLENGE**ΣΤΟΧΟΣ: 50 BURPEES ΣΕ 30 ΜΕΡΕΣ!!!***KIM KARAMANEAS - FIT PARADE PROJECTS***ΑΛΛΑΞΕ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΜΕΣΑ
ΣΕ 1 ΜΗΝΑ!!!**

1η μέρα 1 burpee	2η μέρα 3 burpees	3η μέρα 5 burpees	4η μέρα 7 burpees	5η μέρα 9 burpees
6η μέρα Ξεκούραση	7η μέρα 11 burpees	8η μέρα 13 burpees	9η μέρα 15 burpees	10η μέρα 17 burpees
11η μέρα 19 burpees	12η μέρα Ξεκούραση	13η μέρα 21 burpees	14η μέρα 23 burpees	15η μέρα 25 burpees
16η μέρα 27 burpees	17η μέρα 29 burpees	18η μέρα Ξεκούραση	19η μέρα 31 burpees	20η μέρα 33 burpees
21η μέρα 35 burpees	22η μέρα 37 burpees	23η μέρα 39 burpees	24η μέρα Ξεκούραση	25η μέρα 41 burpees
26η μέρα 43 burpees	27η μέρα 45 burpees	28η μέρα 47 burpees	29η μέρα 49 burpees	30η μέρα 50 burpees

2

Fit Parade Projects

PLANK - CHALLENGE

ΣΤΟΧΟΣ: 5 ΛΕΠΤΑ ΣΥΝΕΧΗΣ ΣΑΝΙΔΑ ΣΕ 30 ΜΕΡΕΣ

KIM KARAMANEAS - FIT PARADE PROJECTS



1η μέρα 20 δεύτερα	2η μέρα 20 δεύτερα	3η μέρα 30 δεύτερα	4η μέρα 30 δεύτερα	5η μέρα 40 δεύτερα
6η μέρα Ξεκούραση	7η μέρα 45 δεύτερα	8η μέρα 45 δεύτερα	9η μέρα 1 λεπτό	10η μέρα 1 λεπτό
11η μέρα 1 λεπτό	12η μέρα 1,5 λεπτό	13η μέρα Ξεκούραση	14η μέρα 1,5 λεπτό	15η μέρα 1,5 λεπτό
16η μέρα 2 λεπτά	17η μέρα 2 λεπτά	18η μέρα 2,5 λεπτά	19η μέρα Ξεκούραση	20η μέρα 2,5 λεπτά
21η μέρα 2,5 λεπτά	22η μέρα 3 λεπτά	23η μέρα 3 λεπτά	24η μέρα 3,5 λεπτά	25η μέρα 3,5 λεπτά
26η μέρα Ξεκούραση	27η μέρα 4 λεπτά	28η μέρα 4 λεπτά	29η μέρα 4,5 λεπτά	30η μέρα 5 λεπτά

Kim Karamaneas

PUSHUPS- CHALLENGE

ΣΤΟΧΟΣ: 20 PUSHUPS ΣΕ 30 ΜΕΡΕΣ!!!

KIM KARAMANEAS - FIT PARADE PROJECTS

ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ, ΟΣΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΚΑΙ ΣΕΤ ΑΝΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ, ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ.

ΕΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΣΕΤΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ PUSHUPS, ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΣΑΣ ΕΠΙ 30 ΜΕΡΕΣ, ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΕΡΝΑΤΕ ΣΕ ΚΑΝΟΝΙΚΑ PUSHUPS ΜΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ 30 ΜΕΡΕΣ.

PUSH UPS



1 PUSHUP X 5 SETS	2 PUSHUP X 5 SETS	3 PUSHUP X 4 SETS
4 PUSHUP X 4 SETS	ΑΝΑΠΑΥΣΗ	5 PUSHUP X 4 SETS
6 PUSHUP X 3 SETS	7 PUSHUP X 3 SETS	ΑΝΑΠΑΥΣΗ
8 PUSHUP X 3 SETS	9 PUSHUP X 3 SETS	10 PUSHUP X 3 SETS
ΑΝΑΠΑΥΣΗ	11 PUSHUP X 3 SETS	12 PUSHUP X 3 SETS
11 PUSHUP X 3 SETS	ΑΝΑΠΑΥΣΗ	12 PUSHUP X 3 SETS
13 PUSHUP X 3 SETS	12 PUSHUP X 3 SETS	ΑΝΑΠΑΥΣΗ
14 PUSHUP X 2 SETS	15 PUSHUP X 2 SETS	16 PUSHUP X 2 SETS
ΑΝΑΠΑΥΣΗ	17 PUSHUP X 2 SETS	18 PUSHUP X 2 SETS
19 PUSHUP X 2 SETS	ΑΝΑΠΑΥΣΗ	20 PUSHUP X 1 SETS

BURPEES CHALLENGE

ΣΤΟΧΟΣ: 50 ΣΥΝΕΧΗ BURPEES ΣΕ 20 ΜΕΡΕΣ

KIM KARAMANEAΣ - FIT-PARADE PROJECTS

Μία μέρα εκτελείτε τα burpees σε 4 σετ με τις επαναλήψεις που βλέπετε και με διάλειμμα 20 δευτερολέπτων ανάμεσα στα σετ, και μία μέρα εκτελείτε συνεχή burpees χωρίς πάυση σύμφωνα με τον αριθμό που βλέπετε!



Κάθε τετράγωνο, αντιστοιχεί σε 1 μέρα		6 burpees 4 burpees 3 burpees 3 burpees	10 Συνεχόμενα burpees	8 burpees 6 burpees 4 burpees 4 burpees	14 Συνεχόμενα burpees	
	10 burpees 8 burpees 5 burpees 5 burpees	18 Συνεχόμενα burpees	12 burpees 10 burpees 6 burpees 6 burpees	22 Συνεχόμενα burpees	14 burpees 12 burpees 7 burpees 7 burpees	26 Συνεχόμενα burpees
	16 burpees 14 burpees 8 burpees 8 burpees	30 Συνεχόμενα burpees	18 burpees 16 burpees 9 burpees 9 burpees	35 Συνεχόμενα burpees	18 burpees 16 burpees 10 burpees 10 burpees	40 Συνεχόμενα burpees
	20 burpees 18 burpees 10 burpees 10 burpees	45 Συνεχόμενα burpees	20 burpees 18 burpees 10 burpees 10 burpees	50 Συνεχόμενα burpees	ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!	

ΚΑΛΗ

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!