

FIT PARADE PROJECTS

**EXTREME CARDIO
POWER
WORKOUT**



EXTREME CARDIO POWER WORKOUT

Boost your metabolism!

1^η ΜΕΡΑ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ:
προσπαθείστε σαν έξτρα βραβείο να:

30 λεπτά συνεχές τρέξιμο

1 λεπτό ξεκούραση ανάμεσα στα
σετ

Προσθέστε 1 σετ ακόμα στις
ασκήσεις

ΜΕΡΟΣ 1^ο: ΑΝΕΤΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

30 λεπτά τρέξιμο,
σε έναν άνετο
ρυθμό



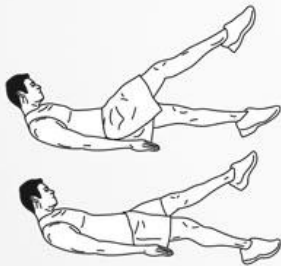
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΠΑΣΕΙ ΣΕ:

3x10λεπτα

2x15λεπτα

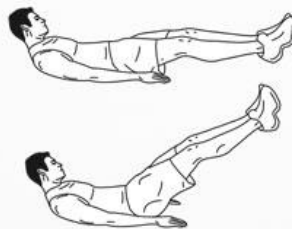
ΜΕΡΟΣ 2^ο: ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

ΕΠΙΠΕΔΟ 1: 3 ΣΕΤ / ΕΠΙΠΕΔΟ 2: 4 ΣΕΤ / ΕΠΙΠΕΔΟ 3: 5 ΣΕΤ
2 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΤ



20

ΨΑΛΙΔΑΚΙΑ



20

ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ



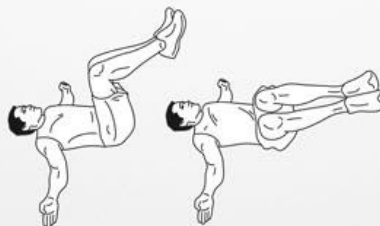
20

ΠΛΑΪΝΑ ΨΑΛΙΔΙΑ



10

ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ ΜΕ
ΚΡΑΤΗΜΑ



10

HALF WIPERS



10

ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ

EXTREME CARDIO POWER WORKOUT

Boost your metabolism!

2^η ΜΕΡΑ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ:
προσπαθείστε σαν έξτρα βραβείο να:

Εκτελέστε τα Burpees χωρίς
διάλειμμα

1 λεπτό ξεκούραση ανάμεσα στα
σετ

Προσθέστε 1 σετ ακόμα στους
κύκλους

ΜΕΡΟΣ 1^ο: ΣΠΡΙΝΤ

5 λεπτά ζέσταμα (χαλαρό
τζόγκινγκ)

30 δεύτερα περπάτημα

30 δεύτερα τρέξιμο

30 δεύτερα σπριντ

10 σετ χωρίς διάλειμμα

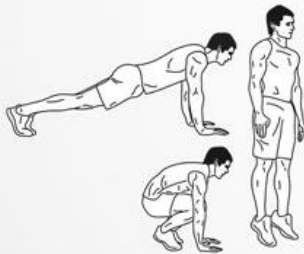
5 λεπτά αποθεραπεία



x10

ΜΕΡΟΣ 2^ο: ΚΥΚΛΙΚΗ

ΕΠΙΠΕΔΟ 1: 3 ΣΕΤ / ΕΠΙΠΕΔΟ 2: 4 ΣΕΤ / ΕΠΙΠΕΔΟ 3: 5 ΣΕΤ
2 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΤ



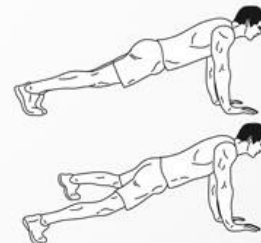
20

BURPEES



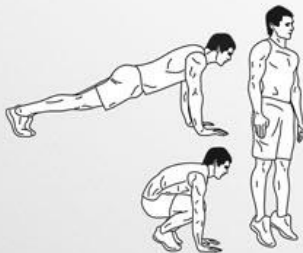
20

20" ΣΑΝΙΔΑ



20

JACKS ΣΑΝΙΔΑΣ



20

BURPEES



20

20" ΣΑΝΙΔΑ



20

CLIMBERS

EXTREME CARDIO POWER WORKOUT

Boost your metabolism!

3^η ΜΕΡΑ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ:
προσπαθείστε σαν έξτρα βραβείο να:

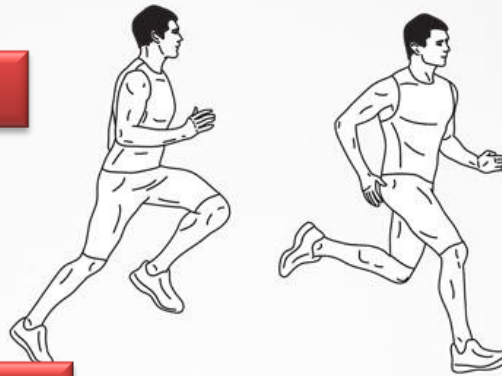
Κάνετε συνεχές τρέξιμο

Να τρέξετε 7 χλμ κάτω από 4 λεπτά

Τρέξτε περισσότερο σε γρήγορο
ρυθμό από ότι χαλαρό

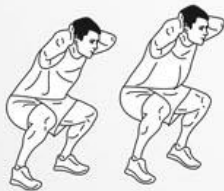
ΜΕΡΟΣ 1^ο: ΚΥΡΙΩΣ ΤΡΕΞΙΜΟ

40 ΛΕΠΤΑ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ
ΚΑΘΕ ΕΠΙΠΕΔΟ: ΑΠΟ
ΧΑΛΑΡΟ, ΚΑΝΟΝΙΚΟ,
ΓΡΗΓΟΡΟ...ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ!



ΜΕΡΟΣ 2^ο: SPRINTS ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΤΕ ΤΑ ΣΠΡΙΝΤ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΠΩΣ ΑΝΑΓΡΑΦΕΤΑΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ:



10 ΓΡΗΓΟΡΑ ΣΚΟΥΩΤ



10 ΔΕΥΤΕΡΑ ΣΠΡΙΝΤ



1 ΣΚΟΥΩΤ ΜΕ ΑΛΜΑ



10 ΔΕΥΤΕΡΑ ΣΠΡΙΝΤ



ΕΠΙΠΕΔΟ 1: 1 ΛΕΠΤΟ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
ΕΠΙΠΕΔΟ 2: 2 ΛΕΠΤΑ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
ΕΠΙΠΕΔΟ 3: 3 ΛΕΠΤΑ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΘΑ
ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΝΑΛΟΓΑ
ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΧΩΡΙΣ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

EXTREME CARDIO POWER WORKOUT

Boost your metabolism!

4^η ΜΕΡΑ

ΜΕΤΑ ΑΠΟ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ:
προσπαθείστε σαν έξτρα βραβείο να:

1 λεπτό ανάπαυση ανάμεσα στα
σετ

1 έξτρα σετ στον κύκλο

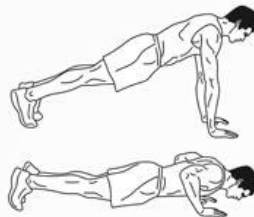
Διπλασιάσετε τις γροθιές

ΚΥΚΛΟΣ

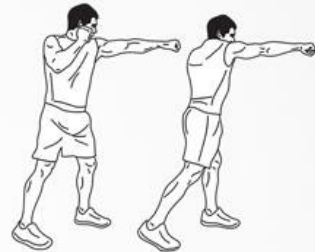
ΕΠΙΠΕΔΟ 1: 3 ΣΕΤ / ΕΠΙΠΕΔΟ 2: 5 ΣΕΤ / ΕΠΙΠΕΔΟ 3: 7 ΣΕΤ
2 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΤ



40 | HIGH KNEES



5 | PUSH-UPS



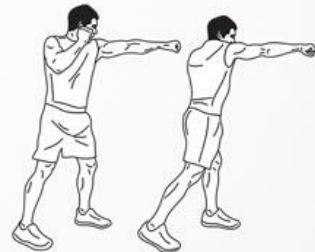
40 | ΔΥΝΑΤΕΣ ΓΡΟΘΙΕΣ



40 | HIGH KNEES



5 | PUSH-UPS ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ



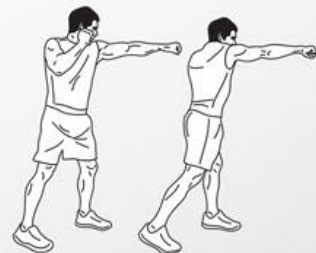
40 | ΔΥΝΑΤΕΣ ΓΡΟΘΙΕΣ



40 | HIGH KNEES



5 | PUSH-UPS ΜΕ ΑΝΟΙΧΤΗ ΛΑΒΗ



40 | ΔΥΝΑΤΕΣ ΓΡΟΘΙΕΣ