

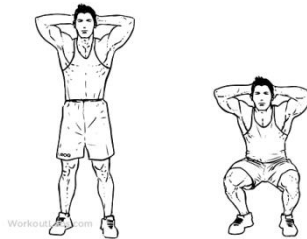


ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ:

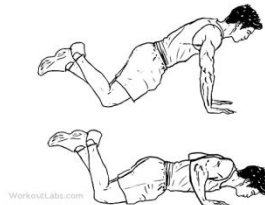
- ✚ ΑΡΧΙΣΤΕ ΜΕ ΣΤΑΘΕΡΗ ΑΕΡΟΒΙΚΗ **ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ** ΓΙΑ 20-30 ΛΕΠΤΑ, ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΑΣ, ΓΙΑ **3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**, ΓΙΑ **2** ΠΕΡΙΠΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ.
- ✚ ΤΗΝ **ΤΡΙΤΗ** ΕΒΔΟΜΑΔΑ, **ΑΥΞΗΣΤΕ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΜΕΡΑ** ΤΕΤΟΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.
- ✚ ΤΗΝ **ΤΕΤΑΡΤΗ ΜΕ ΠΕΜΠΤΗ** ΕΒΔΟΜΑΔΑ (ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΑΣ), **ΑΥΞΗΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ** ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΣΑΣ ΣΕ **40 ΛΕΠΤΑ**.
- ✚ ΤΗΝ **ΕΚΤΗ ΜΕ ΕΒΔΟΜΗ** ΕΒΔΟΜΑΔΑ, **ΠΡΟΣΘΕΣΤΕ ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΜΕΡΑ** ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ, ΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙ **ΣΤΑ 45 ΛΕΠΤΑ**.
- ✚ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΚΑΙ ΠΕΡΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΔΥΝΑΜΕΙΣ, ΝΑ ΠΑΡΑΤΕΙΝΕΤΕ **ΤΟ ΧΡΟΝΟ** ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ ΟΣΟ ΠΕΡΝΟΥΝ ΟΙ ΜΕΡΕΣ, ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΦΤΑΣΕΤΕ ΣΤΗ **ΜΙΑ ΩΡΑ**!
- ✚ ΜΕΙΝΕΤΕ ΕΚΕΙ ΚΑΙ ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΝΑ ΠΡΟΣΘΕΤΕΤΕ ΚΑΙ **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ**. ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ, ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:
- ✚ ΜΕΡΑ ΠΑΡΑ ΜΕΡΑ, ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ **6 ΑΣΚΗΣΕΙΣ** ΓΙΑ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ. ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ **3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ**. ΔΗΛΑΔΗ, ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ, **ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΣΤΕ ΜΙΣΟ ΛΕΠΤΟ** ΚΑΙ ΚΑΝΕΤΕ ΑΛΛΕΣ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΙΔΙΟ.

ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΘΑ ΕΙΝΑΙ:

1. ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ



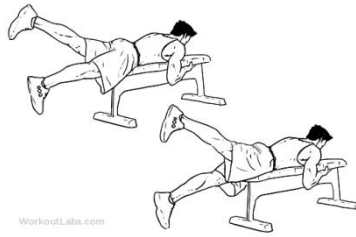
2. ΚΑΜΨΕΙΣ ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ (ΟΧΙ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ)



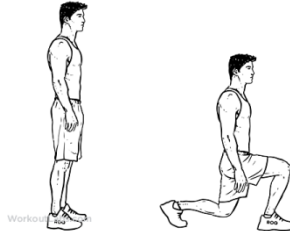
3. ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ



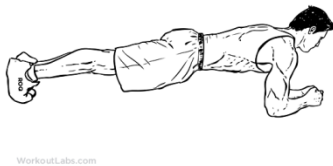
4. ΑΝΑΠΟΔΑ ΨΑΛΙΔΙΑ



5. ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΠΟΔΙΩΝ



6. ΣΑΝΙΔΑ (ΚΑΘΕΣΤΕ ΑΚΙΝΗΤΟΙ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΟΣΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ. ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΜΙΣΟ ΛΕΠΤΟ ΚΑΙ ΞΑΝΑΚΑΝΤΕ ΤΟ ΓΙΑ ΑΛΛΕΣ 2 ΦΟΡΕΣ).



ΑΦΟΥ ΤΕΛΕΙΩΣΕΤΕ, ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΜΕ ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΚΗ ΣΑΣ.

ΚΑΝΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΠΕΣΕΤΕ 15-20 ΚΙΛΑ (ΚΑΙ ΘΑ ΠΕΣΕΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΙΓΟΥΡΟΙ ΚΑΙ ΣΙΓΟΥΡΕΣ)... ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΚΑΙ ΠΕΡΑ, ΘΑ ΠΑΤΕ ΠΛΕΟΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΥΠΕΡΒΑΡΟΥΣ ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΑ LINK.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΕΠΙΣΗΣ (ΕΦΟΣΟΝ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΑΥΞΗΘΟΥΝ ΟΙ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΣΑΣ), ΝΑ ΑΝΑΤΡΕΞΕΤΕ ΣΤΑ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΑ LINK.

ΒΡΕΙΤΕ ΤΑ ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ ΤΙΤΛΟ:

- **«ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ»**
- ΚΑΙ...**
- **«ΕΙΔΗ ΑΕΡΟΒΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ»**

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!