



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής





ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ!..ΕΙΣΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ!!

Μετά απο οολλοο αυτό ΤΟ #ΜΕΝΟΥΜΕΣΤΟΣΠΙΤΙ ειμαι σίγουρος οτι γνωρίζεις τι έρχεται....Ναι, ναι..αυτό ακριβώς που σκέφτεσαι!



ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΙΙ!!

Και ναι! Τώρα είναι η ευκαιρία που έψαχνες! Τώρα είναι η στιγμή που πρέπει να δουλέψεις!
Και μην ξεχνάς.. αυτό είναι **πρόγραμμα γυμναστικής μόνο για “πεινασμένους!”**

Αν νομίζεις ότι είναι τόσο απλά τα πράγματα κάνεις λάθος! Εδώ δεν μιλάμε για ένα απλό πρόγραμμα γυμναστικής όπου θα ιδρώσεις λιγάκι! Είναι ένας διαγωνισμός μεταξύ εσένα και των φίλων σου! Είναι ένας διαγωνισμός μεταξύ εσένα και του καλύτερου σου εαυτού!

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν!

- Για αρχή δημιούργησε μια ομάδα με τους φίλους σου, όπου θα μπορείτε να δείχνετε την προσπάθεια σας αλλά και για να δείξετε στους “αντιπάλους” σας ότι η γυμναστική για εσάς δεν είναι απλά ένα χάσιμο χρόνου!
- **Προσοχή!** Όλες οι ασκήσεις θα βιντεοσκοποούνται από το κινητό σας για να διορθώνετε τεχνικά λάθη! Κάθε λανθασμένη επανάληψη είναι -1 βαθμό! Επομένως, μπορείτε να επαναλάβετε ξανά την άσκηση μέχρι να την πετύχετε στο 100% και να πάρετε όλες τις μονάδες! Κριτές σας θα είναι οι φίλοι σας γι’ αυτό **προσοχή!**

ΟΔΗΓΙΕΣ!



Την πρώτη εβδομάδα (Test Me) θα σε καθοδηγήσω στο πρόγραμμα και στις ασκήσεις. Θα είναι η εβδομάδα εξοικείωσης και προετοιμασίας. Τη δεύτερη εβδομάδα (Challenge Me) θα προκαλέσεις με δικές σου ασκήσεις τους φίλους σου! Και επειδή θα έχεις προσαρμοστεί, θυμήσου ότι αυξάνουμε δυσκολία και αριθμό επαναλήψεων. Αν θέλεις όμως, θα σε βοηθήσω από που να αντλήσεις υλικό.

Όταν μετράμε χρόνο, οι βαθμοί υπολογίζονται με βάση τα πόσα δευτερόλεπτα αντέξαμε! και τέλος αθροίζουμε τις επαναλήψεις. Υπολογίζουμε την ημερήσια βαθμολογία, μικρός τελικός στο τέλος της πρώτης εβδομάδας, μεγάλος τελικός στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας.

Όλες οι ασκήσεις επεξηγούνται πατώντας πάνω στο link κάτω από κάθε άσκηση. Ο νικητής στο τέλος της δεύτερης εβδομάδας κερδίζει έπαθλο!!!!

Στο τέλος αυτού του προγράμματος των 2 εβδομάδων, θα βρεις κενές σελίδες για να σημειώσεις τις σκέψεις, τις παρατηρήσεις, τις πιθανές διορθώσεις που θα ήθελες να γίνουν.

Μπορείς ακόμη να σημειώσεις και πως αισθάνεσαι μετά από ένα τέτοιο πρόγραμμα και αν θες να μου στείλεις τις παρατηρήσεις σου, για να μπορέσω στο μέλλον να φανώ πιο χρήσιμος ως καθηγητής φυσικής αγωγής.

Και τώρα αφού σε ζάλισα με όλα αυτά τα διαδικαστικά.. Πάρε ένα παγουράκι γέμισε το με νερό γιατί ξεκινάμεεεεεε!!!

ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ! ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ ΓΙΑ ΕΣΕΝΑ ,ΚΑΙ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΕΔΩ ΓΙΑΤΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΣΕ ΕΣΕΝΑ!

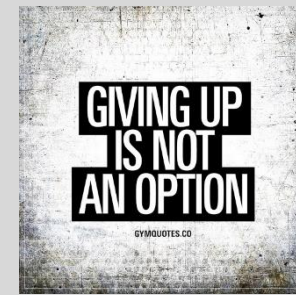




Δευτέρα κάτι έχω..

Ευπνήσαμεεε;; Να έχεις μια πολλή όμορφη μέρα! Ξεκινάμε δυναμικά τεντώματα για αρχή στο κρεβάτι! Προσπαθούμε να τεντωθούμε όσο το καλύτερο δυνατό για να ενεργοποιήσουμε καλά όλους τους μύες μας!

- Στην συνέχεια θέλω πριν πας στο μπάνιο για να πλύνεις το πρόσωπο σου να κάνεις 20 πους απς. <https://gr.askmen.com/fitness-tips/1104679/article/tips-gia-na-ekteleis-teleia-ta-push-ups>
- Ξέρω, ξέρω είναι πρωί και θες να φας το πρωινό σου.. Πριν το κάνεις αυτό για πάμε 40 Jumping Jacks για να μας “ανοίξει” περισσότερο η όρεξη και για να ενεργοποιήσουμε καλά τον μεταβολισμό μας!!
https://www.youtube.com/watch?v=pWsYPxjfgOE&feature=emb_title
- Αφού έφαγες, ξεκουράστηκες τώρα για πάμε επιτόπιο τρέξιμο με ψηλά τα γόνατα για 1 λεπτό. Πόσα έχεις καταφέρει να κάνεις ;
<https://www.youtube.com/watch?v=QPfOZ0e30xg>
- Και για το απογευματάκι θέλω ξανά αυτές τις 3 ασκήσεις με 30 δευτερόλεπτα διάλλειμα x3 σετ!



Την Τρίτη ΔΕΝ ακούω δεν αντέχω!

- Ξεκινάμε την πρωινή μας γυμναστική ,προσπαθώντας να κάνουμε όσα περισσότερα squat μπορούμε σε ένα λεπτό <https://www.youtube.com/watch?v=mGvzVjuY8SY>
- 30'' ξεκούραση
- Έπειτα κάνουμε προβολές για ένα λεπτό. Οι πρόσθιες προβολές αυξάνουν τη δύναμη και την ευλυγισία των ποδιών, τονώνουν τους γλουτούς σας και καίνε λίπος!
<https://www.youtube.com/watch?v=pQEEKxBWbHg>
- 30'' ξεκούραση
- Και κάνουμε πλάγιες προβολές <https://www.youtube.com/watch?v=J2yPB2LZiPw>
- 30'' ξεκούραση
- Και κάνουμε για ένα λεπτό σανίδα! Το γνωρίζω ίσως αυτό να είναι και το πιο ζόρικο! Αλλά δεν πειράζει μην ξεχνάτε ότι έχετε κάποιους στόχους και ένα διαγωνισμό να κερδίσετε! Κάθε σταμάτημα ενδιάμεσα από το ένα λεπτό στην σανίδα είναι και -1 βαθμός!
<https://www.youtube.com/watch?v=XIHdpGRbXBE>
- Επαναλάβετε το πρόγραμμα το απόγευμα και μετά πάρτε βιντεοκλήση τους φίλους σας και μοιραστείτε την εμπειρία σας ! Στην συνέχεια κάντε ένα καλό ομαδικό ζέσταμα των χεριών και προσπαθήστε να κάνετε όσα περισσότερα πους απς μπορείτε! Ο νικητής παίρνει ένα βαθμό μπόνους!

**JUST
DONT
QUIT.**

Τετάρτη ΔΕΝ υπάρχει το βαριέμαι!

- Πάρε τον υπολογιστή σου , βάλε την μουσική που σου αρέσει και ξεκινάμε για την τρίτη συνεχόμενη μέρα γυμναστικής!
 - Αντέχεις; Αν ναι θα το δούμε αν όχι θα τα καταφέρουμε μαζί!
 - Ξεκινάμε με 30'' jump squats <https://www.youtube.com/watch?v=Az15tkCzDcc>
 - 30'' ξεκούραση
 - Και κάνουμε για 30'' ' όσα περισσότερα burpees <https://www.youtube.com/watch?v=tJrdJBWu08>
 - 30'' ξεκούραση
 - Και συνεχίζουμε για 30'' ' με climbers <https://www.youtube.com/watch?v=nmwgirgXLYM>
 - Ξεκουραζόμαστε για 3-5 λεπτά και επαναλαμβάνουμε το ίδιο σετ ακόμη 2 φορές.
 - Αφού τελειώσουμε με τα σετ κάνουμε διατάσεις.
 - Επαναλαμβάνουμε τα ίδια και το απόγευμα!
-
- Το βράδι παίρνουμε βιντεοκλήση και συζητάμε με τους φίλους μας πώς τα πήγαμε! Άσκησε μπόνους για την μέρα είναι όποιος καταφέρει και κάνει τα περισσότερα jump squats!



Την Πέμπτη ΔΕΝ κρατιέμαι!

- Κάνουμε ένα γερό πρωινό και ξεκινάμε την πρωινή μας άσκηση!
- Πάρε όλη την θετική σου ενέργεια κάνε τα τέντωμα που χρειάζεσαι και ξεκινάμεεεε!!

- Κάνουμε για 30'' την άσκηση Plank to Pike Jumps και την επαναλαμβάνουμε για ακόμη 2 φορές με ξεκούραση ενδιάμεσα 30''
https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=hhWVyxhTfNs&feature=emb_title
- Συνεχίζουμε με την άσκηση Plank with arm lift για 30'' και την επαναλαμβάνουμε για ακόμη 2 φορές με ξεκούραση ενδιάμεσα 30'' <https://www.youtube.com/watch?v=XMVrDGUKvD0>
- 2 σετ Half Burpees 20 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα 30'' .
<https://www.youtube.com/watch?v=xGYK8CvP1T8>
- Και για τέλος Plank Alternating toe taps 30'' όπου την επαναλαμβάνουμε για ακόμη 2 φορές. <https://www.youtube.com/watch?v=Z-QDyN7aqSc>

- **Προσοχή!** Θέλω να δώσεις βάση στην σωστή τεχνική και να προετοιμαστείς κατάλληλα για το απόγευμα όπου θα υπάρχει διαγωνισμός Plank ανάμεσα σε εσένα και τους φίλους σου για τον επιπλέον βαθμό!

Παρασκευή πρωί...!!

Σήμερα θα κάνουμε μόνο πρωινή προπόνηση και το απόγευμα θέλω να μιλήσεις μαζί με τους φίλους σου και να οργανώσετε παιχνίδια! **Προσοχή!** Θα περιμένω να στείλεις βίντεο με τις δραστηριότητες σας ! Σας αφήνω εδώ ένα link για μερικές ιδέες!

http://www.nutrimed.gr/ygeia_lifestyle/askisi_kai_euexia/14_diaforetika_paixnidia_gia_drasi_sto_spiti.html

- 4 σετ απλούς κοιλιακούς από 40 επαναλήψεις
- Ξεκούραση ενδιάμεσα 30''
- 2 σετ ραχιαίους 40 επαναλήψεις
- Ξεκούραση ενδιάμεσα 30''
- 4 σετ πους απς από 20 επαναλήψεις
- Τέντωμα χεριών πατώντας το λάστιχο. Η άσκηση είναι πολύ απλή. Πατήστε με το ένα σας πόδι την μια άκρη από το λάστιχο και κρατήστε κοντά στο στήθος σας την άλλη. Τώρα κρατήστε την λαβή και τεντώστε το χέρι προς τον ουρανό, κάντε δηλαδή μια κάθετη κίνηση. 20 επαναλήψεις 3 σετ με 30 ξεκούραση.
- Προτάσεις ώμων με λάστιχο γυμναστικής. Πατήστε με το ένα σας πόδι τη μέση από το λάστιχο ενώ κρατάτε τις λαβές. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να σηκώσετε τα χέρια σας κρατώντας τα τεντωμένα. 20 επαναλήψεις 3 σετ με 30'' ξεκούραση.



Το Σάββατο και Κυριακή...!!!

Ρίχνουμε τις εντάσεις και ξεκουραζόμαστε!! Ωστόσο συζητάμε με τον γυμναστή πως μας φάνηκε το πρόγραμμα. Λέμε νέες ιδέες, τι μας άρεσε, τι όχι και τι θα θέλαμε να αλλάξει! Συζητάμε με τον γυμναστή, παίρνουμε τις συμβουλές που θα μας προτείνει και η δεύτερη εβδομάδα έρχεται για να δοκιμάσει το μυαλό σας και τις ικανότητες σας ακόμη περισσότερο!

Την Κυριακή βγάζουμε παρέα μαζί με τον γυμναστή το πρόγραμμα της επόμενης εβδομάδας! (Προσοχή) Το πρόγραμμα θα παραμείνει το ίδιο σχεδόν! Το μόνο που θα αλλάξει είναι: Ένα επιπλέον σετ σε κάθε άσκηση!

Τι ; Πίστευες ότι θα ήταν μόνο αυτό για την επόμενη εβδομάδα;

Τώρα προσθέτουμε ακόμη ένα διαγωνισμό στο πρόγραμμα μας!



ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΧΟΡΟΥ!!

Τα απογεύματα θα είναι ακόμη πιο ζωντανά και ευχάριστα από πριν!

ΔΕΥΤΕΡΑ : Βρες μια χορογραφία από το ίντερνετ και εκτέλεσε την! (Τουλάχιστον χορογραφία 2 λεπτών)

ΤΡΙΤΗ: Κάνε μια χορογραφία μαζί με όλα τα μέλη της οικογένειας σου!

ΤΕΤΑΡΤΗ: Κάνε μια χορογραφία ενός φίλου σου!

ΠΕΜΠΤΗ : Προσπάθησε να κάνεις μια χορογραφία με κάποιο θέμα που θα το κάνει περισσότερο δημιουργικό! Ιδέες μπορείς να βρεις από το ίντερνετ!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: Πάρε βιντεοκλήση τους φίλους σου και κάντε μαζί μια χορογραφία ,έτσι ώστε να προσθέσει ο κάθε ένας το δικό του στοιχείο!

ΣΑΒΒΑΤΟ-ΚΥΡΙΑΚΗ: Ξεκούραση και επικοινωνία μαζί με τον γυμναστή πως μας φάνηκε το πρόγραμμα και αν το βρήκαμε διασκεδαστικό και ωραίο!

ΗΜΟΥΝ ΣΙΓΟΥΡΟΣ ΟΤΙ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙΣ!

Συγχαρητήρια!

Αν θέλεις μπορείς να αξιοποιήσεις το κενό και να γράψεις παρατηρήσεις, διορθώσεις, προτάσεις, συναισθήματα.

Μου άρεσε:

Δε μου άρεσε:

Θα διόρθωνα:

Αισθάνομαι:

Προτείνω:

ΑΝΔΡΕΑΣ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ Α.Μ 201700174 ΤΜΗΜΑ Γ11