

## 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 με-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\\_BrzjUygxz](https://www.youtube.com/playlist?list=PLAD9NmulYEbN_BrzjUygxz)

**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:** Στόχος 10: Κάνω το δικό μου μοτίβο με αναπηδήσεις

#### ΠΡΟΣΟΧΗ:

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

