

# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.1

ΣΥΣΤΗΜΑ 10' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 45'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ 15' ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΜΕΝΑ ΟΛΟ ΑΥΤΟ 8 ΦΟΡΕΣ( ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ )

3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 30'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ 15' ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΜΕΝΑ ΟΛΟ ΑΥΤΟ 8 ΦΟΡΕΣ

3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 15'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ 15' ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΜΕΝΑ ΟΛΟ ΑΥΤΟ 8 ΦΟΡΕΣ

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.2

ΓΡΑΜΜΗ (zzzzzzz). ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ 40'' ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΕ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΙΣΗΣ 40'' .

ΚΑΝΟΥΜΕ 8 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (16 ΕΥΘΕΙΕΣ ή 8 ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ) ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5' ΑΛΛΕΣ 8 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

