



## **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.1**

**ΠΕ 22    ΖΕΣΤΑΜΑ 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 (zzzzzzzz). 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

