ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ Α΄ΚΑΙ Β΄

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
10 λεπτά επιτόπου τρέξιμο (3 φορές την ημέρα)	30 κοιλιακούς, 30 ραχιαίους, 30 κάμψεις (2 φορές την ημέρα)	αερόμπικ 20 λεπτά	σκαλοπάτι ανεβαίνω κατεβαίνω 50 φορές	30 αναπηδήσεις σχοινάκι	ανοίγω κλείνω χέρια πόδια 5 λεπτά (2 φορές την ημέρα) και κάνω τις ασκήσεις που ξέρετε για ζέσταμα	Επιλέγω κάτι απ' όλα αυτά