

Ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης στην παιδική και εφηβική ηλικία

Μορφή οργάνωσης: Κυκλική προπόνηση (6 σταθμούς-ασκήσεις).

Διάρκεια κάθε σταθμού: 20-30 δευτερόλεπτα .

Διάλειμμα ανά σταθμό: 30 δευτερόλεπτα

Διάλειμμα ανά κύκλο: 30 δευτερόλεπτα - 1λεπτό

Συνολική Ποσότητα: 2 κύκλους τις πρώτες εβδομάδες και στη συνέχεια 3 κύκλους.

Σταθμός 1

Άρση του κορμού από την ύπτια θέση με τα ισχία σε κάμψη (κοιλιακοί)



Σταθμός 2

Κάμψεις



Σταθμός 3

Ημικάθισμα



Σταθμός 4

Εναλλάξ άρση χεριών και ποδιών (ραχιαίοι)



Σταθμός 5

Επιτόπιο τρέξιμο (φτέρνες προς γλουτούς)



Σταθμός 6

Βυθίσεις σε πάγκο (μπορεί να χρησιμοποιηθεί καναπές)



Πηγή: («Άθληση για Όλους» Οδηγός Υλοποίησης Προγραμμάτων), Αθανάσιος Κουστέλιος