

Name: _____

Date: _____

Γυμναστική

Υ Ι Ά Δ Ν Η Ε Α Ά Χ Ω Θ Η Ο Δ Ε Ω Ρ Θ Έ Π Ή Τ Ι
Έ Έ Λ Ι Α Χ Η Λ Έ Σ Κ Ν Ρ Α Ι Μ Χ Π Έ Ο Δ Τ Π Έ
Ε Λ Ν Α Ε Μ Χ Κ Έ Μ Α Η Λ Τ Ή Σ Υ Ο Υ Υ Μ Ε Τ Ρ
Χ Θ Λ Ν Ρ Ω Ν Λ Β Κ Ρ Ε Ο Ο Υ Λ Α Α Μ Τ Γ Α Ρ Β
Ή Α Έ Υ Ο Ω Μ Β Η Π Δ Χ Ρ Μ Ν Ε Ν Λ Θ Γ Β Ή Ε Π
Ά Σ Ε Ε Β Ά Η Α Π Θ Ι Έ Π Ι Μ Τ Τ Ε Σ Ρ Β Ε Ε Ρ
Θ Ω Ν Ι Ι Ε Υ Π Ε Γ Ο Σ Ε Κ Ο Ρ Ο Τ Ά Β Θ Ν Μ Η
Ν Μ Σ Μ Α Ρ Ή Ι Θ Β Α Α Δ Ή Τ Έ Χ Ρ Ν Τ Τ Μ Τ Δ
Υ Α Μ Ε Γ Δ Α Υ Ή Β Ν Ρ Η Α Ε Έ Ή Έ Έ Σ Η Σ Ε Β
Ε Τ Α Γ Α Δ Ν Π Θ Έ Α Α Η Θ Ή Β Κ Ε Λ Π Ν Υ Δ Θ
Ή Ι Σ Ά Έ Ν Σ Ο Λ Μ Π Γ Ω Λ Λ Γ Ο Ι Τ Α Ε Υ Σ Ω
Δ Κ Κ Λ Ι Χ Α Μ Μ Α Ν Θ Χ Η Σ Λ Μ Μ Ε Υ Η Α Ι Η
Ρ Η Ή Ε Γ Έ Μ Ο Χ Χ Ε Η Ω Σ Ή Β Α Ο Ω Τ Μ Ω Ι Δ
Ά Κ Σ Σ Δ Δ Γ Ν Θ Π Υ Β Ν Η Ν Γ Υ Λ Ά Χ Ω Ε Π Λ
Η Α Ε Α Τ Κ Ε Η Μ Ι Σ Κ Ά Ά Θ Γ Ο Π Γ Π Υ Ε Γ Ω
Γ Τ Ι Π Ι Λ Σ Γ Ν Γ Τ Η Ε Ε Ά Σ Σ Α Λ Γ Β Ρ Υ Ή
Ο Α Σ Ο Α Χ Β Θ Β Μ Ι Ή Π Η Β Ε Ρ Ν Σ Δ Ε Θ Ω Ν
Λ Σ Θ Σ Θ Π Έ Δ Τ Ε Κ Τ Α Ε Α Σ Μ Κ Ή Θ Ή Α Σ Σ
Δ Τ Λ Τ Ω Π Μ Β Ι Κ Ή Θ Α Θ Ω Ν Γ Β Θ Ε Θ Χ Σ Α
Π Α Κ Ά Ω Γ Ω Ω Ά Ά Ω Ν Ε Τ Ρ Ν Γ Έ Ο Μ Ω Β Ε Ή
Ι Σ Π Σ Κ Α Θ Η Μ Ε Ρ Ι Ν Ή Α Σ Κ Η Σ Η Ρ Υ Ά Λ
Χ Η Ά Ε Π Τ Ά Λ Χ Μ Ε Ν Δ Π Ν Σ Β Α Η Σ Ο Κ Θ Η
Ή Σ Γ Ι Γ Κ Β Ά Ε Ι Τ Ε Γ Μ Χ Σ Α Ο Ω Υ Χ Ε Θ Χ
Τ Ι Θ Σ Π Ν Α Ι Υ Χ Θ Π Υ Κ Υ Ή Ι Έ Κ Ω Υ Γ Τ Μ

Διανυει μεγάλες αποστάσεις

Καρδιοαναπνευστική

σωματική κατάσταση

Καθημερινή άσκηση

Ατομική Αθληση

ασκήσεις

Αερόβια

Τρέξιμο

Υπομονη

Αντοχή