

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

	ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΕΤ	ΑΠΟΣΤΑΣΗ	ΚΙΛΑ
ΔΕΥΤΕΡΑ					
ΤΡΙΤΗ					
ΤΕΤΑΡΤΗ					
ΠΕΜΠΤΗ					
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ					

ΣΑΒΒΑΤΟ					
ΚΥΡΙΑΚΗ					