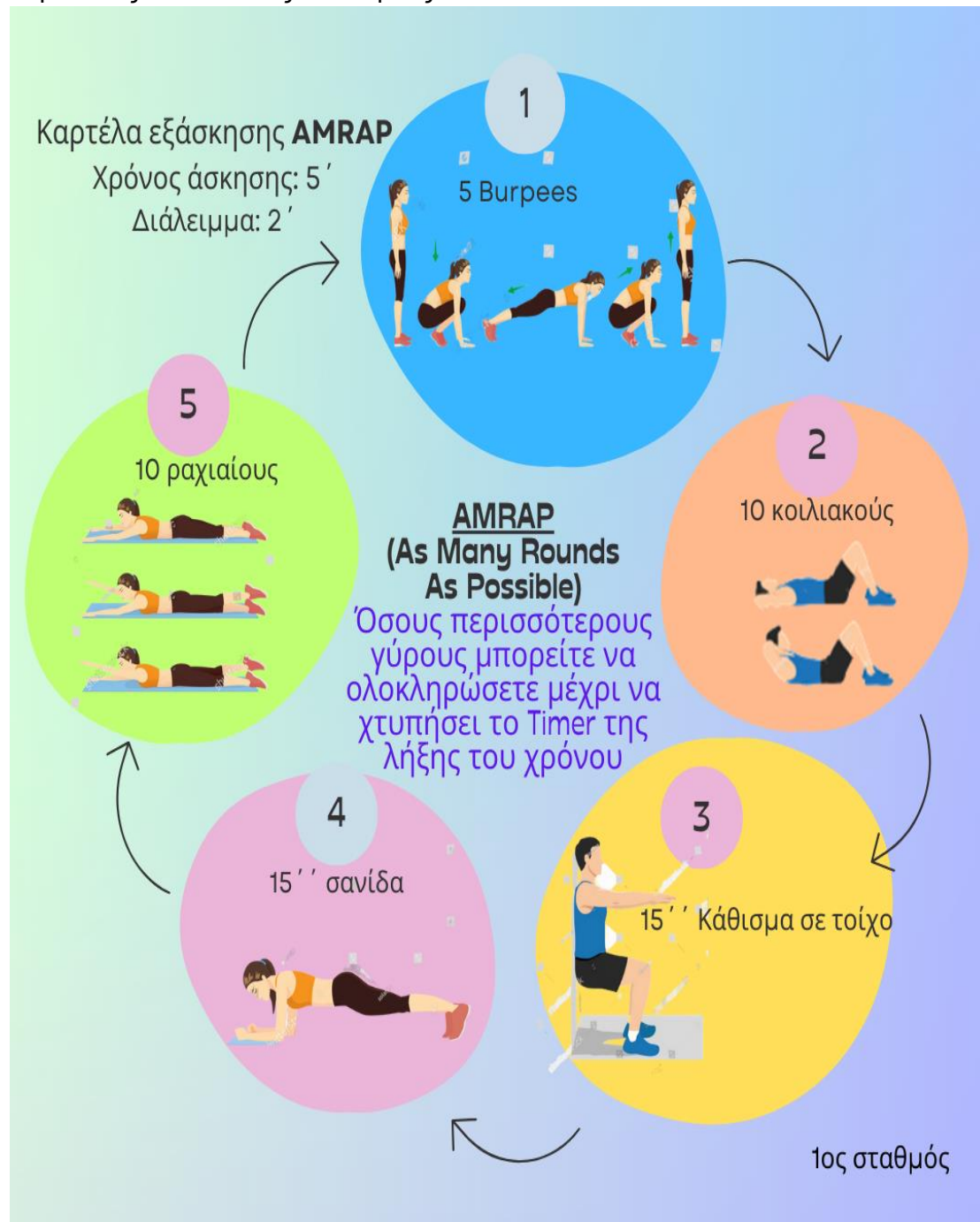


## AMRAP

Η μέθοδος εξάσκησης **AMRAP** (As Many Rounds (or Reps) As Possible) αυξάνει την αερόβια ικανότητα, τη μυϊκή αντοχή, ενώ συμβάλλει στην καύση λίπους, στην αύξηση της μυϊκής μάζας και δύναμης. Περιλαμβάνει την εκτέλεση ενός συγκεκριμένου σετ ασκήσεων για όσες περισσότερες επαναλήψεις ή γύρους είναι δυνατόν σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

**Δραστηριότητα:** Χωριστείτε σε 3 ισάριθμες ομάδες και οριοθετήστε τον χώρο τοποθετώντας σε κάθε σταθμό την αντίστοιχη καρτέλα. Χρησιμοποιήστε στρωματάκια όσα είναι και τα μέλη της ομάδας σας. Ασκηθείτε για 5 λεπτά σε κάθε σταθμό, περνώντας και από τους 3 σταθμούς.



Καρτέλα εξάσκησης **AMRAP**

Χρόνος άσκησης: 5 '

Διάλειμμα: 2 '

1

20 ορειβασίες



2

8 Άλματα με κάθισμα



3

8 ' ' πλάγια σανίδα και  
αλλαγή πλευράς



4

8 "βαρελάκια"



5

Τετραποδική θέση και  
άρση αντίθετου  
χεριού-ποδιού,  
εναλλάξ



**AMRAP**  
(As Many Rounds  
As Possible)

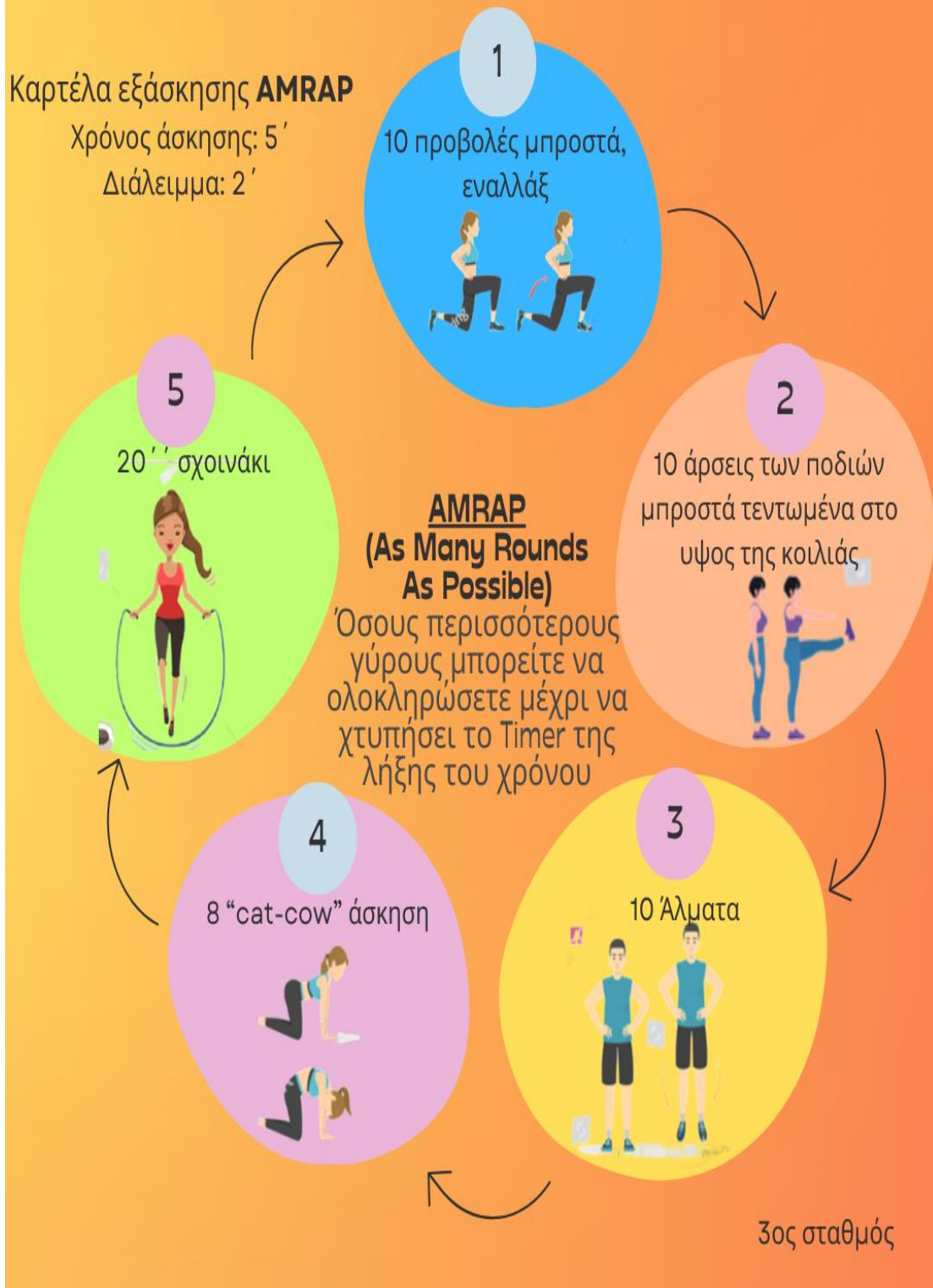
Όσους περισσότερους  
γύρους μπορείτε να  
ολοκληρώσετε μέχρι να  
χτυπήσει το Timer της  
λήξης του χρόνου

2ος σταθμός

## Καρτέλα εξάσκησης **AMRAP**

Χρόνος άσκησης: 5'

Διάλειμμα: 2'



Μπορείτε να σημειώσετε τις ασκήσεις του σταθμού της ομάδας σας στον παρακάτω πίνακα. (Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις εικόνες και να εξασκηθείτε με τη μέθοδο και ατομικά.)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ .....	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑ ΑΣΚΗΣΗ	ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
.... ΣΤΑΘΜΟΣ/ΟΔΗΓΙΕΣ	1			
.....				
.....				
.....	2			
.....				
.....				
.....				
.....	3			
.....				
.....				
.....				
.....	4			
.....				
.....				
	5			