ΘΕΜΑ: Αυτή η προπόνηση περιέχει ασκήσεις κατάλληλες για να τις κάνουν τα παιδιά στο σπίτι. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα ασκήσεων βελτιώνει την ευελιξία τους και τη μυϊκή τους δύναμη, ενώ συγχρόνως βοηθά στην καύση τυχόν περιττού λίπους στο σώμα και ενισχύει το μεταβολισμό τους.

*Θα χρειαστούμε 1 στρώμα γυμναστικής ή ένα απλό χαλάκι*

[](https://www.youtube.com/embed/8uUawnM-FD8?feature=oembed)