

Can Can ring αστραγάλους ημιπλαγια  
λυγίζω τεντώνω ποδια απο γονατο μεχρι  
το γονατο το ποφι παραμενει σταθερο

-SIDE PLUNK ring μπροστα πιεζω με το  
πανω χερι το πανω ελευθερο

ποδι πανω μπροστα στο εδαφος πανω  
ψηλα ευθεια κορμου και πισω απο την  
ευθεια του κορμου χαμηλα στο εδαφος

-MERMAID 2 ποδια λυγισμενα απο τη μια  
μερια ring απο τη αλλη χερι τεντωμενο  
πιεζω πλαγια καμψη το αλλο χερι ψηλα  
και μακραινω .πλαγια καμψη και απο την  
αλλη μερια

-MERMAID POSITION και τα 2 ποδια  
λυγισμενα απη μια μερια.κατω ποδι στο  
πανω ποδι λυγισμενο ring κατω απο  
γλουτο πανω απο φτερνα \_ ποδι μπροτσα  
πισω πιεζοντας δαχτυλιδι απο τη φτερνα  
στο γλουτο

-Mermaid παραμενωντας στην ιδια θεση  
στον αγκωνα,ανασηκωνομαι στην παλαμη,

obliques ,πλαγια καμψη κορμου ,ανεβαζω  
ελαφρα το ποδι

-kNEELLING 1 ποδι Το αλλο ποδι  
λυγισμενο στο πλαι παταει πελμα το  
αλλο ποδι λυγισμενο ακουμπαι το  
γονατο στο εδαφοςκατω απο τη λεκανη  
μου,κοιταζει μπροστα κραταω το  
ring χερια μπροστα μου\_ μετατοπιση  
βαρους στο λυγισμενο ποδι στροφη  
θωρακα απο την αλλη μετατοπιση  
βαρους στο γονατο τεντωνω το  
λυγισμενο ποδι στροφη θωρακα. μαζι με  
το ring

## PUSH UPS-PLUNK POSITION

-Ring καθετο στηθος push ups  
-PLUNK 1 χερι ανοιχτο πλαι πιεζω RING  
μενω πιεζω RING αντιθετο ποδι ψηλα  
-PLUNK 1 χερι μπροστα πιεζω Ring  
μενω αντιθετο ποδι ψηλα

## Lunches

-Προβολη RING τεντωμενα χερια  
\_ισορροπια γονατο λυγισμενο λυγιζω  
αγκωνες πιεζω ring

- Μ'ΕΙΝΕ προβολη χερια λυγισμενα  
στροφη θωρακα λυγισμενα χερια  
ΜΕΝΩ στη στροφη πιεζω ring

## ROLL DOWN PLUNK

-ΟΡΘΙΟΙ ring αστραγαλους Roll down σε 4  
περπατα 4 PLUNK πιεσεις δαχτυλιδι ×2×8  
Μενω φτερνες πανω κατω βαρος  
μπροστα και πισω

- ΟΡΘΙΟΙ roll περπατα plunk αντιθετο  
χερι ωμος

Ενα χερι μπροστα μενω για 4 αλλο χερι

-roll down plunk ring between  
ασταγαλους side plunk πιεσεις ring

Pike διατεινομαι

## Πρηνη \_Ραχιαιους

- sawn πρηνη χερια τεντωμενα μπροστα  
Ανεβαζω κορμο πιεζω ring

- χερια κατω απο μετωπο η λεκανη ring  
αναμεσα αστραγαλους \_ γονατα πανω  
κατω

Γονατα πανω λυγισμενα τενρωνω λυγιζω  
και κατω

- χερια πθσω απο την πλατη με ring  
κεφαλι πλαγια 3 kicks στο γλουτο  
τεντωνω ποδια σηκωνω κορμο τεντωμω  
χερια με ring !!

RELAX !!!!!!!!!!!!!

-