



# ***Fitness & Fight Club***

## **KICK BOXING ACADEMY**

ΣΠΥΡΟΣ ΚΟΥΡΟΥΚΛΗΣ - ΔΙΠΛ. ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Γ.Γ.Α.

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΑΛΥΒΙΩΝ - ΚΑΛΥΒΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

|   |        |       |         |        |
|---|--------|-------|---------|--------|
| Κωδικός   | Έναρξη | Λήξη  |         |        |
| Ον/μο:  | Βάρος: | Ύψος: | Ηλικία: | Φύλλο: |
| Επίπεδο φυσικής κατάστασης: 1. Αρχάριος 2. Μεσσαίος 3. Προχωρημένος   |        |       |         |        |
| Εβδομαδιαίος αριθμός προπονήσεων:      Γυμναστές: 1.      2.  |        |       |         |        |
| Στόχος: 'Αύξηση μυικής Δύναμης.....'Αύξηση      μυικής Αντοχής.....<br>Γενική φυσική Κατάσταση.....Απώλεια Βάρους.....Αποκατάσταση..... |        |       |         |        |
| Πρόγραμμα διατροφής:  |        |       |         |        |

|                        |
|------------------------|
| <b>ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ</b> |
|                        |

|                                    |
|------------------------------------|
| <b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ</b> |
|                                    |

|   |  |
|---|--|
| <b>ΤΕΣΤ - ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ</b>   |  |
| 1. ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ:.....% 2. ΗΛΕΚ/ΦΟΣ:..... 3. ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΟΧΗ:..... ml/kg/min        |  |
| 4. ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ: Α. ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ..... Β. LEG PRESS.....                    |  |
| 5. ΜΥΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ: Α. ΚΑΜΨΕΙΣ..... Β. ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ.....                              |  |
| 6. ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ: Α. SIT AND REACH.....7. ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ:..... ml/kg/minml/kg/min |  |

|                                 |
|---------------------------------|
| <b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ</b> |
|                                 |

|   |
|---|
| <b>ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΤΕΣΤ</b> |
|   |

### **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΜΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

|                | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΚΛΙΣΗ | TAX. | HR | ΑΠΟΣΤΑΣΗ | ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ |
|----------------|----------|-------|------|----|----------|-----------|
| ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ      |          |       |      |    |          |           |
| ΠΟΔΗΛΑΤΟ       |          |       |      |    |          |           |
| Κ. ΠΟΔΗΛΑΤΟ    |          |       |      |    |          |           |
| ΚΟΠΗΛΑΤΙΚΗ     |          |       |      |    |          |           |
| STEP           |          |       |      |    |          |           |
| ΕΛΛΗΠΤΙΚΟ      |          |       |      |    |          |           |
| CROSS TRAINING |          |       |      |    |          |           |