



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..... Γενική φυσική Κατάσταση.....Απώλεια Βάρους.....Αποκατάσταση.....				
Πρόγραμμα διατροφής:				

ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΤΕΣΤ - ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ
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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΤΕΣΤ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΜΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

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

ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Όνομα:.....

Κωδικός:.....

ΠΟΔΙΑ

Ημικαθίσματα μπάρας.....

Προβολές με μπάρα.....

Σκουώτ μπάρας.....

Σκουώτ μπάρας μπροστά.....

Εξτένσιον τετρ/λων.....

Πρες σκουώτ.....

Χακ Μασίν.....

Εξτένσιον δικεφάλων.....

Απαγωγοί.....

Προισαγωγοί.....

Γλουτιαίοι.....

Γάμπες όρθιο.....

Γάμπες καθιστό.....

ΣΤΗΘΟΣ

Πιέσεις πάγκου.....

Πιέσεις οριζοντίου αλτήρων.....

Εκτάσεις οριζοντίου αλτήρων.....

Πιέσεις επικληνή μπάρα.....

Πιέσεις επικληνή αλτήρες.....

Εκτάσεις επικληνή αλτήρες.....

Κρος-Οβερ.....

Πεκ-Ντεκ.....

Μηχανή στήθους.....

Πουλ-Οβερ αλτήρων.....

Πουλ-Οβερ μπάρας.....

Βυθίσεις δίζυγο.....

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Δικέφαλοι μπάρα.....

Δικέφαλοι αλτήρες.....

Δικέφαλοι Λάρυ Σκωτ.....

Δικέφαλοι τροχαλίας.....

Αυτοσυγκεντρώσεως.....

Πήχεις με μπάρα.....

Πήχεις με αλτήρα.....

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Πάνω κοιλιακοί.....

Κάτω κοιλιακοί.....

Πλάγιοι κοιλιακοί.....

Ραχιαίοι.....

Ποδήλατο.....

Στεπ.....

Διάδρομοι Transport.....

ΩΜΟΙ

Εμπροσθολαίμιες πιέσεις.....

Οπισθολαίμιες πιέσεις.....

Εκτάσεις αλτήρων όρθια θέση.....

Εκτάσεις τροχαλίας.....

Πιέσεις αλτήρων.....

Περιστροφές ώμων με αλτήρα.....

Προτάσεις.....

Εκτάσεις αλτήρων σκυφτός.....

Όρθια κοπηλατική.....

ΠΛΑΤΗ

Εμπρ/μιες έλξεις τροχαλίας.....

Εμπρ/μιες έλξεις αναπ. Κλειστή λαβή.....

Οπισθ/μιες έλξεις.....

Τροχαλία πλάτη χαμηλά.....

Κοπηλατική τροχαλίας.....

Κοπηλατική μπάρα.....

Κοπηλατική με αλτήρα.....

Σταυρός.....

Άρσεις θανάτου.....

Έλξεις στο μονόζυγο.....

ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ

Γαλλικές πιέσεις.....

Τρικόφαλοι μπάρα πιέσεις.....

Τρικόφαλοι αλτήρες.....

Τρικόφαλοι τροχαλία.....

Τρικόφαλοι τροχαλία σκυφτός.....

Τρικ. Τροχ. Ανάποδη λαβή.....

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ