**ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ**

**ΑΘΛΗΜΑ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ (Θ) (Θώμα Φανή)**

**ΘΕΜΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Περιγράψτε μια κυκλική προπόνηση 8 ασκήσεων. Θεωρείστε ότι η αθλούμενη είναι 18-19 ετών, υγιής, αλλά είναι η πρώτη της επαφή με τη γυμναστική (Δηλαδή συμμετείχε μόνο στο μάθημα της σχολικής φυσικής αγωγής).

Η εργασία πρέπει να παραδοθεί μέχρι 2/4/22