

NAME: _____		ΠΟΣΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΣΕ 60 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ; HOW MANY CAN YOU DO IN 60 SECONDS?
ΟΝΟΜΑ: _____		
1.		Jumping Jacks
2.		ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ Sit-Ups
3.		ΠΗΔΗΜΑΤΑΚΙΑ ΣΤΟ 1 ΠΟΔΙ Hops
4.		ΑΚΟΥΜΠΩ ΜΥΤΗ ΠΟΔΙΟΥ Toe Touches
5.		ΚΑΜΨΕΙΣ Push-Ups
6.		ΣΚΑΛΙ Step-Ups
7.		ΣΧΟΙΝΑΚΙ Jump Rope