

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν1

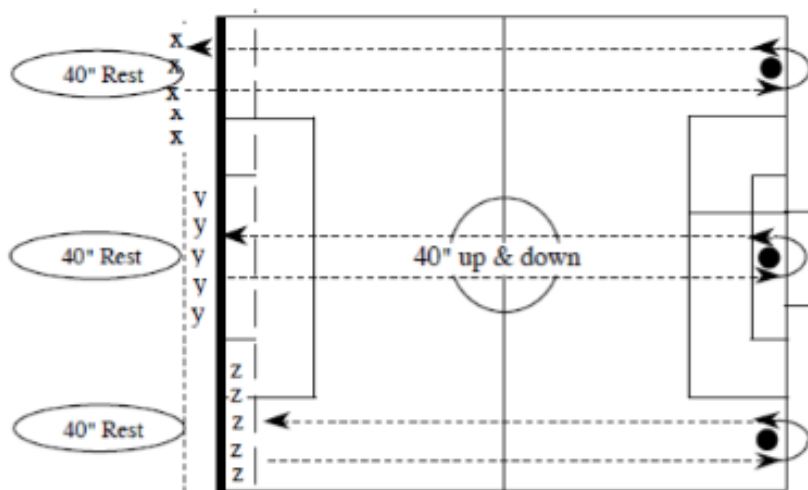


Ένωση
Ποδοσφαιρικών
Σωματείων
Αχαΐας



ΤΡΕΞΙΜΟ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΕΝΑ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΠΟ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΕ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ. ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ 3 ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ . ΟΙ ΠΙΟ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ ΞΕΚΙΝΑΝΕ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΖΟΥΝ ΣΤΑ xxxxxx ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ 5 ΜΕΤΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΟΙ ΜΕΤΡΙΟΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΑΟΥΤ (yyyyyy) ΚΑΙ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ 5 ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ (zzzzzz). ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ 40'' ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΕ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΙΣΗΣ 40'' . ΚΑΝΟΥΜΕ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (20 ΕΥΘΕΙΕΣ ή 10 ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ) .

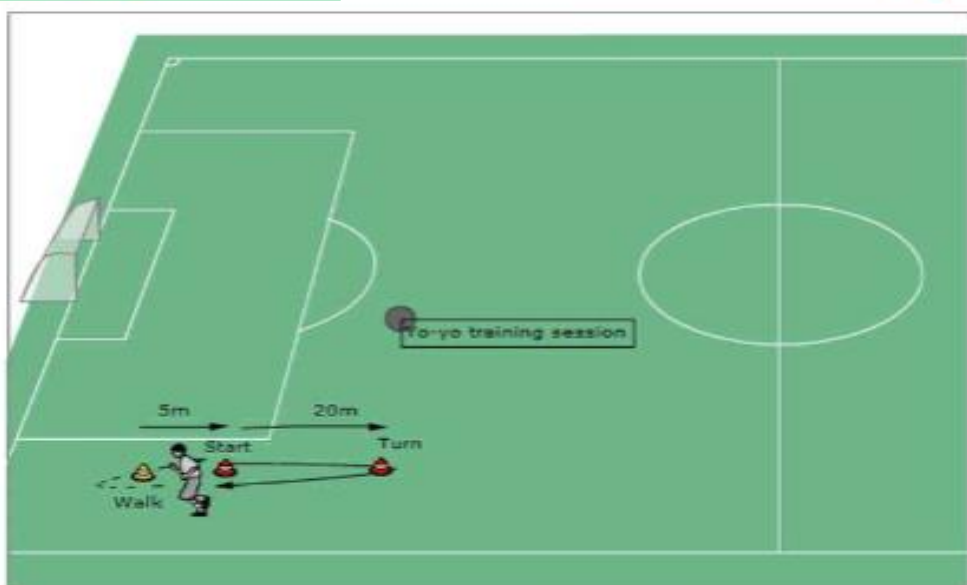


ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν2 ΓΙΑ ΤΟ ΥΟ ΥΟ ΤΕΣΤ

ΤΡΕΞΙΜΟ 20'

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

6Χ10 ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



- 3 set , με 3' διάλειμμα μεταξύ των σετ
40μ. παλίνδρομο τρέξιμο (20+20μ.) σε 14" X8 επαναλήψεις.
40μ. παλίνδρομο τρέξιμο (20+20μ.) σε 12" X6επαναλήψεις.
40μ. παλίνδρομο τρέξιμο (20+20μ.) σε 10" X4 επαναλήψεις.
40μ. παλίνδρομο τρέξιμο (20+20μ.) σε 8" X2 επαναλήψεις.
- 10μ. παλίνδρομο περπάτημα (5+5μ.) σε 10" μεταξύ των επαναλήψεων.