

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΤΟΝΗΣΕΩΝ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Π Ρ Ο Τ Ο Ν Η Σ Η	40+40m 20-21''
	ΔΙΑΛ. 10'' επαν. 10
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3-4'
	40+40m 18-19''
Ν. 1	ΔΙΑΛ. 10'' επαν. 10
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3-4'

Π Ρ Ο Τ Ο Ν Η Σ Η	6X50m SPRINT
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3-4'
	8X40μ SPRINT
Ν. 2	

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Π Ρ Ο Τ Ο Ν Η Σ Η	3X10' ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΝΤΑΣΗ 40-50%
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΕΤ 4-5'
Ν. 3	

Π Ρ Ο Τ Ο Ν Η Σ Η	25+25m 12,5''
	ΔΙΑΛ. 10'' επαν. 10
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3-4'
	25+25m 11,3''
Ν. 4	ΔΙΑΛ. 10'' επαν. 10
	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3-4'