

# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- 10' Τρέξιμο
- 5' Ασκήσεις κινητικότητας
- 5' Δυναμικές διατάσεις
- 4Χ50μ. τρέξιμο σε ένταση 75% (ανοίγματα)

## 1ο μέρος ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Τρέξιμο 30' σε ένταση 90%(σπριντ) - 15' ' χαλαρό jogging

Επαναλήψεις: 10

Σετ: 2

Διάλειμμα/σετ: 4'

## 2ο μέρος ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

15-20' ασκήσεις ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

- Κοιλιακοί
- Ραχιαίοι
- Core stability

3 set X 30" άσκηση - 30" διάλειμμα

## ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Χαλαρό τρέξιμο διάρκειας 5'
- στατικές διατάσεις συνολικής διάρκειας 10'

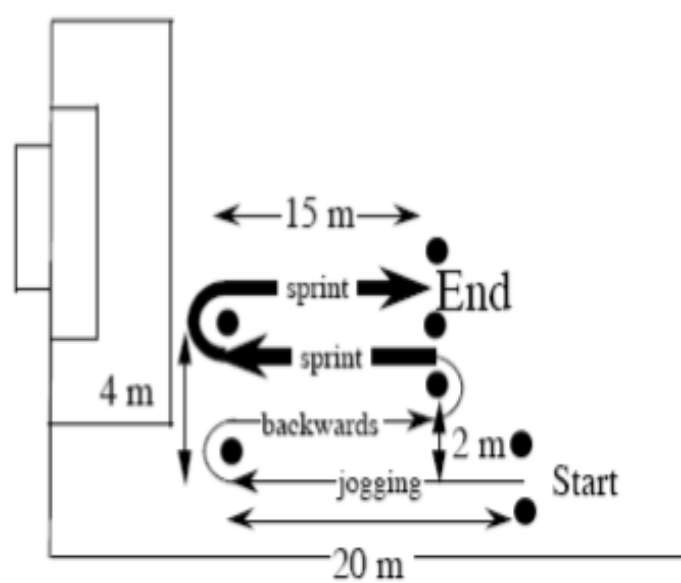
## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

15' τρέξιμο, 5' δυναμικές διατάξεις, 5' ασκήσεις κινητικότητας και 6Χ40μ.

ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ (ένταση 75-80%)

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΤΕ



ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ START ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΓΙΑ 20 ΜΕΤΡΑ – ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ ΓΙΑ ΑΛΛΑ 15 – ΣΠΡΙΝΤ ΓΙΑ 15 ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΠΡΙΝΤ ΓΙΑ 15 ΜΕΤΡΑ ΕΩΣ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ END.