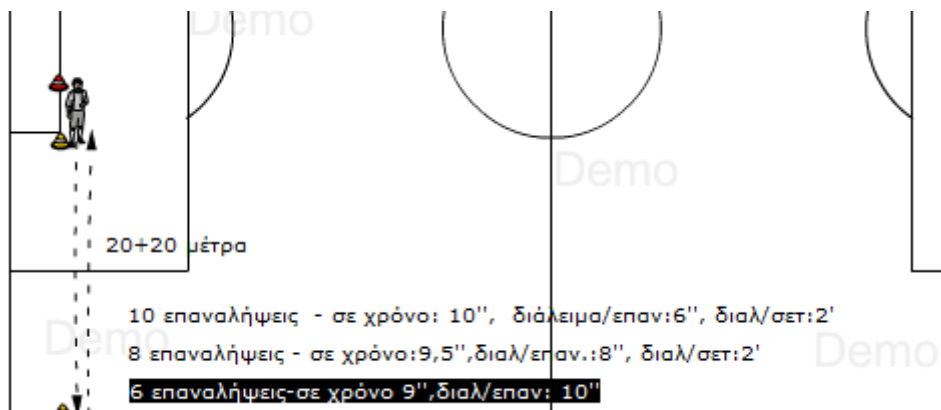


ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2016

Οι προπονήσεις σχεδιάστηκαν από τον προπονητή Φυσικής Κατάστασης : Μάκη Παρασκευόπουλο

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.1 (4/1/2016)

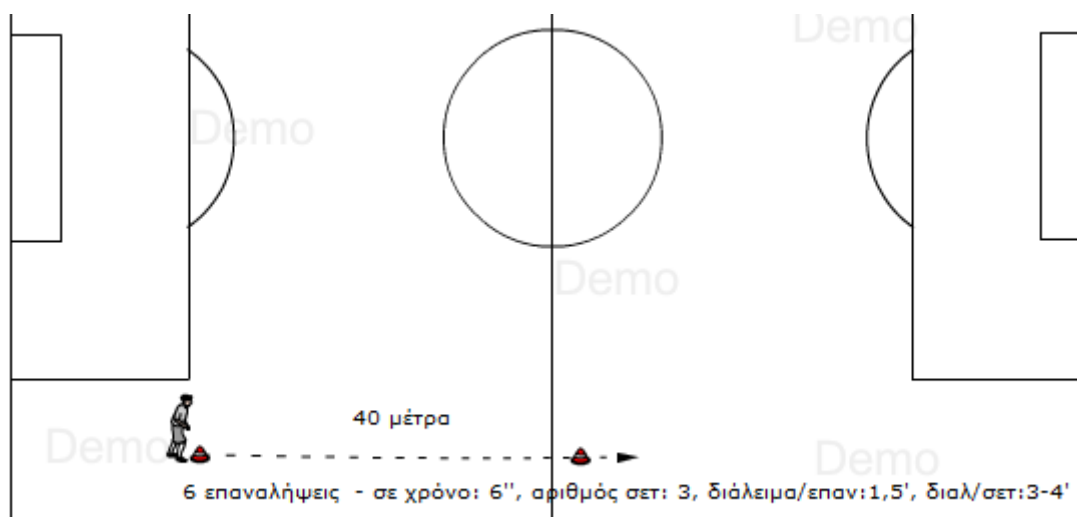


Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί 3 σετ, παλίνδρομου τρεξίματος (όπως στο yo yo test) στους χρόνους και τα διαλείμματα που αναφέρει το επάνω σχήμα.

Σημειώσεις:

1. Προηγείται προθέρμανση .
2. Οι βοηθοί εκτελούν εναλλάξ : ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΜΠΡΟΣ - ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ
3. Μετά το τέλος του προγράμματος ακολουθεί αποθεραπεία.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.2 (5/1/2016)

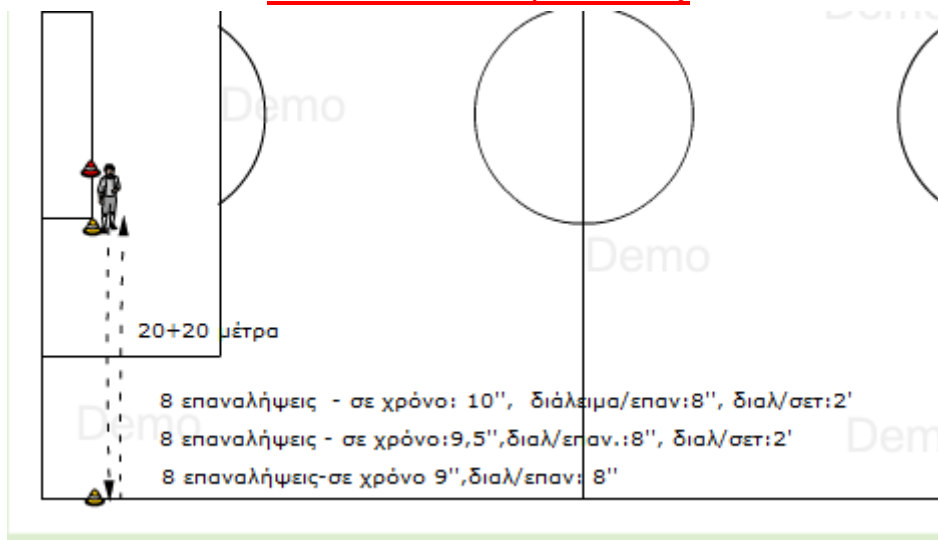


Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί σπριντ των 40 μέτρων. Εκτελεί 6 επαναλήψεις σε χρόνο 6", με διάλειμμα 1,5". Κάνει 3 σετ με διάλειμμα 3-4' μεταξύ των σετ.

Σημειώσεις:

1. Προηγείται προθέρμανση .
2. Μετά το τέλος του προγράμματος ακολουθεί αποθεραπεία.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.3 (7/1/2016)



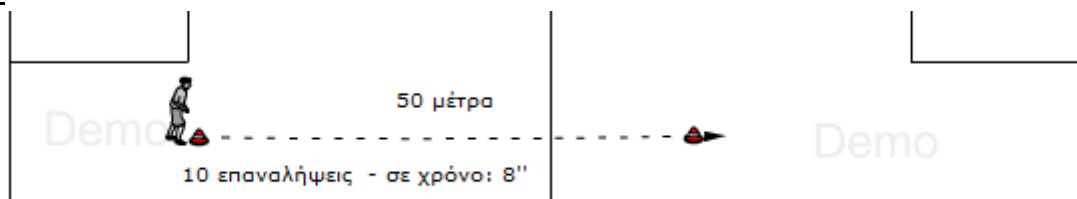
Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί 3 σετ, παλίνδρομου τρεξίματος (όπως στο yo yo test) στους χρόνους και τα διαλείμματα που αναφέρει το επάνω σχήμα.

Σημειώσεις:

1. Προηγείται προθέρμανση .
2. Οι βοηθοί εκτελούν εναλλάξ : ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΜΠΡΟΣ - ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ
3. Μετά το τέλος του προγράμματος ακολουθεί αποθεραπεία.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.4 (8/1/2016)

ΜΕΡΟΣ 1ο



ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ : 5'

ΜΕΡΟΣ 2ο



Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί επαναλήψεις των 50 μέτρων.

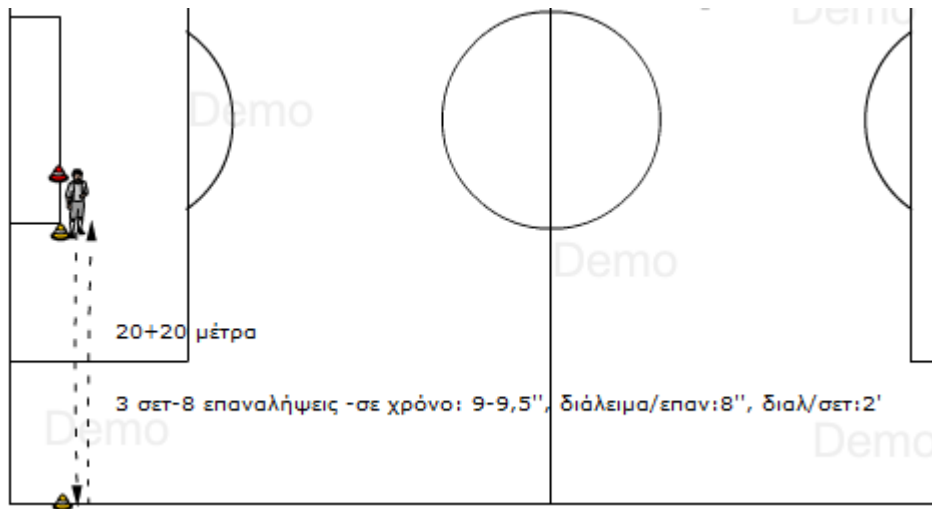
- Εκτελεί 10 επαναλήψεις σε χρόνο 8", με διάλειμμα 40".
- Κάνει διάλειμμα 5' και

- στη συνέχεια εκτελεί 10 επαναλήψεις των 100 μέτρων σε χρόνο 17-18", με διάλειμμα 1'20".

Σημειώσεις:

1. Προηγείται προθέρμανση .
2. Μετά το τέλος του προγράμματος ακολουθεί αποθεραπεία.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ N.5 (9/1/2016)

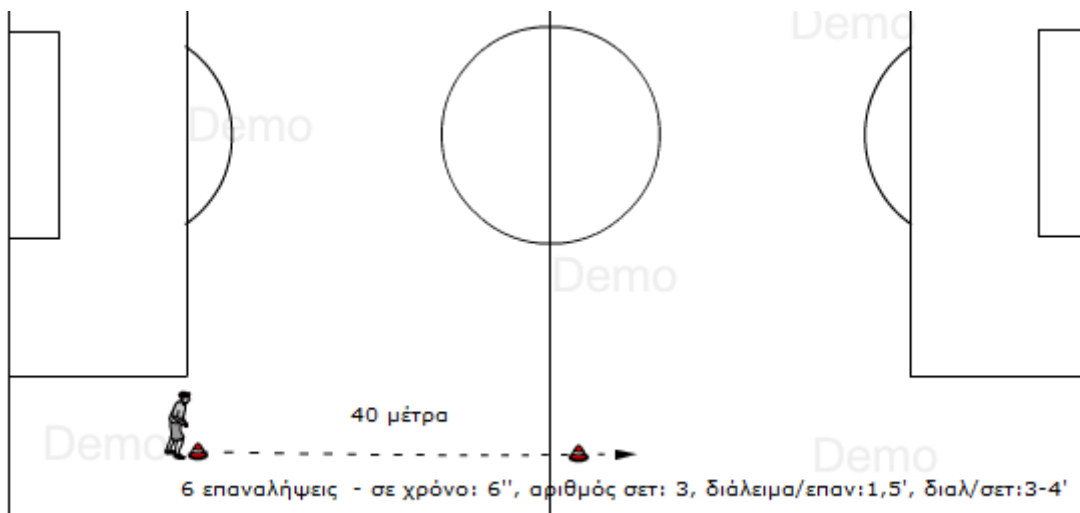


Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί 3 σετ, παλίνδρομου τρεξίματος (όπως στο yo yo test) στους χρόνους και τα διαλείμματα που αναφέρει το επάνω σχήμα.

Σημειώσεις:

1. Προηγείται προθέρμανση .
2. Οι βοηθοί εκτελούν εναλλάξ : ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΜΠΡΟΣ - ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ
3. Μετά το τέλος του προγράμματος ακολουθεί αποθεραπεία.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ N.6 (11/1/2016)



Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί σπριντ των 40 μέτρων. Εκτελεί 6 επαναλήψεις σε χρόνο 6", με διάλειμμα 1,5". Κάνει 3 σετ με διάλειμμα 3-4' μεταξύ των σετ.

Σημειώσεις:

1. Προηγείται προθέρμανση .
2. Μετά το τέλος του προγράμματος ακολουθεί αποθεραπεία.