

# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

## **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

- 10' Τρέξιμο
- 5' Ασκήσεις κινητικότητας
- 5' Δυναμικές διατάσεις
- 4X50μ. 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

- 10' Τρέξιμο
- 5' Ασκήσεις κινητικότητας
- 5' Δυναμικές διατάσεις
- 4X50μ. τρέξιμο σε ένταση 75% (ανοίγματα)
- 4X100μ. τρέξιμο σε ένταση 75% (ανοίγματα)

### 1ο μέρος ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 10 sprint X 50m  
Διάλειμμα/Επαναλήψεων: 40'' (ενεργητικό /jogging)  
Μετά το τέλος των 10 επαναλήψεων, διάλειμμα ενεργητικό 2'
- 5 sprint X 100m  
Διάλειμμα/Επαναλήψεων: 60'' (ενεργητικό /jogging)  
Μετά το τέλος των 5 επαναλήψεων, διάλειμμα ενεργητικό 2'
- 12 sprint X 16m  
Διάλειμμα/Επαναλήψεων: 20'' (ενεργητικό /jogging)  
Μετά το τέλος των 12 επαναλήψεων, διάλειμμα ενεργητικό 2'

### 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'