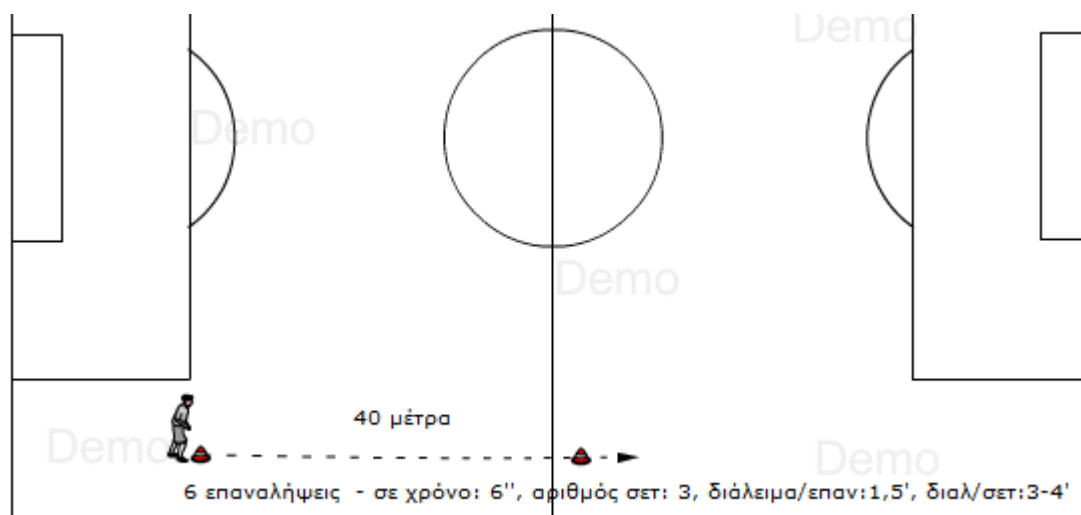


ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

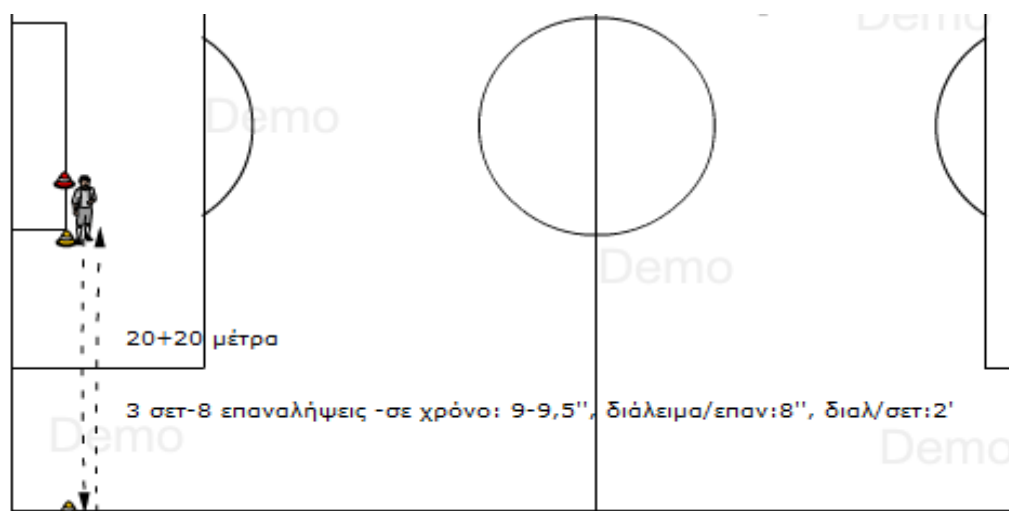


Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί σπριντ των 40 μέτρων. Εκτελεί 6 επαναλήψεις σε χρόνο 6", με διάλειμμα 1,5". Κάνει 3 σετ με διάλειμμα 3-4' μεταξύ των σετ.

Σημειώσεις:

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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2



Μετά την προθέρμανση ο διαιτητής εκτελεί 3 σετ, παλίνδρομου τρεξίματος (όπως στο γο γο 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.