



Πρόγραμμα μετα-αγωνιστικής περιόδου (Τρίτη 10/5/2016 - Σάββατο 28/5/2016), είναι για 3 εβδομάδες και για κάθε εβδομάδα έχουν σχεδιαστεί 3 προπονητικές μονάδες.

Το πρόγραμμα της 1ης εβδομάδας επαναλαμβάνεται και τις άλλες 2 εβδομάδες.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1η

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- ΤΡΕΞΙΜΟ 10 λεπτά
- ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: 5 λεπτά
- ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 5 λεπτά

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

3Χ10' τρέξιμο στο 50% της VO₂max

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ μεταξύ των σετ : 5 λεπτά

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (ΣΤΑΤΙΚΕΣ) 5' λεπτά
 - ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ : 5 λεπτά
-



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2η

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- ΤΡΕΞΙΜΟ 10 λεπτά
- ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: 5 λεπτά
- ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 5 λεπτά

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

ΣΕΤ 1

- 100μ σε χρόνο 20" - διάλειμμα 20"
- 200μ σε χρόνο 40" - διάλειμμα 40"
- 300μ σε χρόνο 60" - διάλειμμα 60"
- 400μ σε χρόνο 1' 20" - διάλειμμα 1' 20"
- 100μ σε χρόνο 20" - διάλειμμα 10"
- 200μ σε χρόνο 40" - διάλειμμα 20"
- 300μ σε χρόνο 60" - διάλειμμα 30"
- 400μ σε χρόνο 1' 20" - διάλειμμα 40"

Διάλειμμα : 4 λεπτά

ΣΕΤ 2

- 100μ σε χρόνο 20" - διάλειμμα 10"
- 200μ σε χρόνο 40" - διάλειμμα 20"
- 300μ σε χρόνο 60" - διάλειμμα 30"
- 400μ σε χρόνο 1' 20" - διάλειμμα 40"
- 100μ σε χρόνο 20" - διάλειμμα 10"
- 200μ σε χρόνο 40" - διάλειμμα 20"
- 300μ σε χρόνο 60" - διάλειμμα 30"
- 400μ σε χρόνο 1' 20" - διάλειμμα 40"

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (ΣΤΑΤΙΚΕΣ) 5' λεπτά
 - ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ : 5 λεπτά
-



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3η

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- ΤΡΕΞΙΜΟ 10 λεπτά
- ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ: 5 λεπτά
- ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ: 5 λεπτά

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

3Χ10' τρέξιμο στο 50% της VO₂max

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ μεταξύ των σετ : 5 λεπτά

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (ΣΤΑΤΙΚΕΣ) 5' λεπτά
 - ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ : 5 λεπτά
-

ΠΙΘΑΝΟ ΤΕΣΤ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2016

"Πιθανό" τεστ αξιολόγησης διαιτητών για το καλοκαίρι του 2016.

- Οι διαιτητές με την έναρξη του τεστ τρέχουν 75μ. σε χρόνο 15" και αμέσως μετά καλύπτουν 25μ. περπατώντας σε 15".

Αμέσως μετά επαναλαμβάνουν το ίδιο.

- Σε κάθε γύρο (400μ.) εκτελούν 4 επαναλήψεις τρεξίματος 75μ και 4 επαναλήψεις περπατήματος 25μ..
- Συνολικά εκτελούν 10 γύρους, δηλαδή 40 επαναλήψεις τρεξίματος 75μ, με ενδιάμεση περίοδο περπατήματος 25μ.



Μάκης Παρασκευόπουλος
Προπονητής Φυσικής κατάστασης
10/5/2016