

# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

## **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

- Τρέξιμο 10' σε ένταση 40-50%
- Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις ρυθμού διάρκειας 10'

## **ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

- 10X100μ σε 20"/διάλειμμα 20"  
Αριθμός σετ: 3  
Διάλειμμα/σετ: 4'

## **ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Τρέξιμο 10' σε ένταση 40-50%
- Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις ρυθμού διάρκειας 10'

### ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 4X6' τρέξιμο με εναλλαγή στην ένταση, 1' στο 50% και 1' στο 70%  
Μεταξύ των σετ 4' διάλειμμα

### ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις