

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

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

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 15X100μ σε 20"/διάλειμμα 20"
Αριθμός σετ:3
Διάλειμμα/σετ: 3-4'

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

3X10' Τρέξιμο σε ένταση 50%
Διάλειμμα/ΣΕΤ 5'

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3

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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 4

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

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

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 3X10' Τρέξιμο σε ένταση 50%
Διάλειμμα/ΣΕΤ 5'

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις