



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2016

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η

ΠΡ 1 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4X10') (70% - 80% HRmax) - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΠΡ 2 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- 8' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ TZOKINIK 4'
- 6' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ TZOKINIK 3'
- 4' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ TZOKINIK 2'
- 2' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ TZOKINIK 1'
- 1' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ TZOKINIK 30''

ΠΟΛΛΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΠΡ 3 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

10X50μ ΣΕ ΧΡΟΝΟ 8-9" (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30")

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4-5'

8X100 ΣΕ ΧΡΟΝΟ 17-18" (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1')



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η

ΠΡ 4 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4X10') (70% - 80% HRmax) - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΠΡ 5 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ -

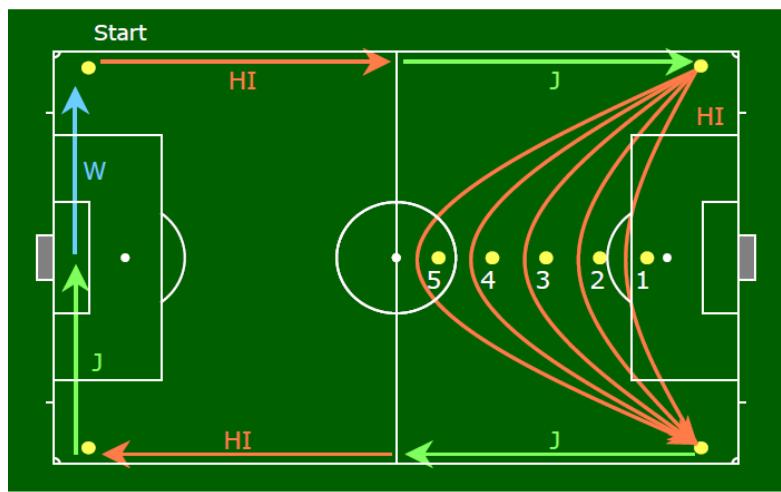
- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΠΕΣΟΥΝ ΟΙ ΣΦΥΓΜΟΙ ΣΤΟΥΣ 120

- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ - ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΠΡ 6 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑΤΩΝ 100μ



➤ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΡΝΕΡ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ (80-85% Hr max) ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ 1 ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΒΕΛΟΣ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩΣ ΟΛΗ Η ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ (δηλ. Jogging - HI - Jogging κ.ο.κ). ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΗ

ΜΟΛΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΟΥΝ 5 ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΆΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ.



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η

ΠΡ 7 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4X10') (70% - 80% HRmax) - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ

ΠΡ 8 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

30'' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- - 1' ΑΡΓΑ (τζόκινυκ)

1' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- 2' ΑΡΓΑ

1' 30'' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- 3' ΑΡΓΑ

1' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- 2' ΑΡΓΑ

30'' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)-- 1' ΑΡΓΑ

ΟΛΟ ΑΥΤΟ 2 ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ - ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΠΡ 9 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 X ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 8 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

2 X 80 ΜΕΤΡΑ

2 X 60 ΜΕΤΡΑ

4 X 40 ΜΕΤΡΑ

6 X 20 ΜΕΤΡΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ 2

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ / ΣΕΤ 3-4'

ΟΛΑ ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 90-100% ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4η

ΠΡ 10 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4X10') - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ

ΠΡ 11 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

5 X 5λεπτα (ΣΤΟ 75- 85% HRmax) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ

ΠΡ 12 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 X ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 8 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

2 X 80 ΜΕΤΡΑ

2 X 60 ΜΕΤΡΑ

4 X 40 ΜΕΤΡΑ

6 X 20 ΜΕΤΡΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ 2

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ/ΣΕΤ 3-4'

ΟΛΑ ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 90-100% ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ