



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2016**

**ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η**

**ΠΡ 1 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4Χ10') (70% - 80% HRmax ) - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ**

**ΠΡ 2 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

8' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 4'

6' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 3'

4' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 2'

2' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 1'

1' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 30''

**ΠΟΛΛΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ**

**ΠΡ 3 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**

10Χ50μ ΣΕ ΧΡΟΝΟ 8-9" (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30")

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4-5'

8Χ100 ΣΕ ΧΡΟΝΟ 17-18" (ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1')





### ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η

**ΠΡ 7** 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4Χ10') (70% - 80% HRmax ) - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

**ΠΡ 8** 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ  
30'' ΓΡΗΓΟΡΑ ( 80-85% Hr max )- - 1' ΑΡΓΑ (τζόκινγκ)  
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 - ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ - ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

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

2 Χ 80 ΜΕΤΡΑ  
2 Χ 60 ΜΕΤΡΑ  
4 Χ 40 ΜΕΤΡΑ  
6 Χ 20 ΜΕΤΡΑ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ 2  
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ/ΣΕΤ 3-4'

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



Ελληνική Ομοσπονδία Ποδοσφαιρικών Σωματείων



#### **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**