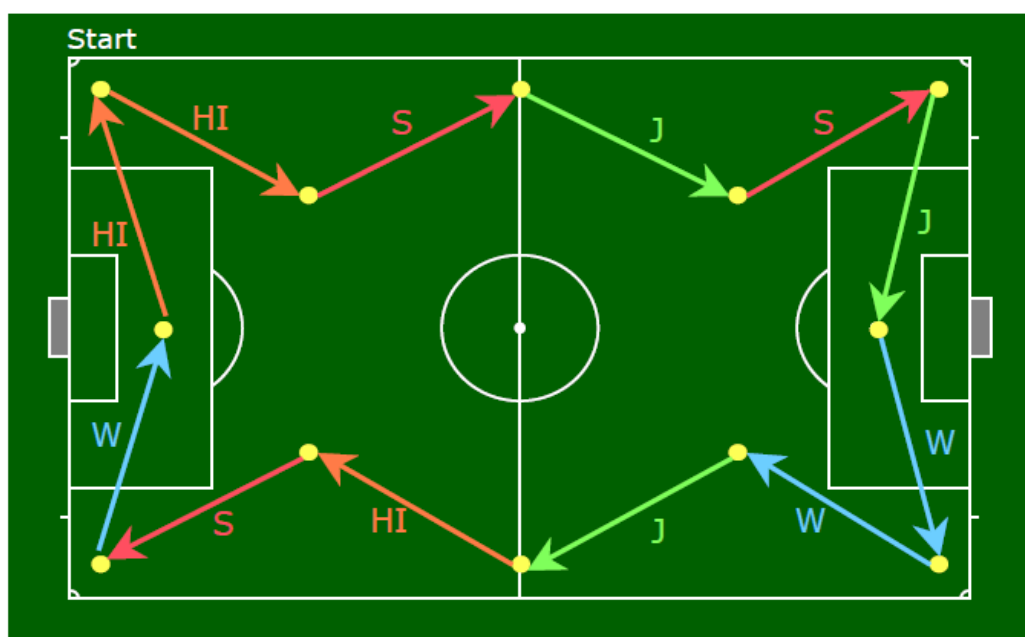


**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ**

**5 - 23 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2016**

**ΔΕ 5** ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 10' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (60-70% HRmax) – ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΚΟΠΗ 10 ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΜΙΚΡΗ ΕΥΘΕΙΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ – 2' ΤΖΟΚΙΝΓΚ – 10 Χ ΔΙΑΓΩΝΙΑ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΜΙΚΡΗ ΕΥΘΕΙΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ – 4' ΤΖΟΚΙΝΓΚ – 10' ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (80-90% HRmax)

**ΤΡ 6** ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 10' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ –4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



2 sets of 5 laps		
One lap		2 min
Set 1 (5 laps)		10 min
Recovery		4 min
Set 2 (5 laps)		10 min
Total duration		24 min
Walking	W	900 m
Jogging	J	900 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High intensity	HI	900 m
Sprint	S	900 m
Total distance		3600 m

**Set 1:** Run 5 laps of the speed endurance exercise as indicated in the picture.

**Recovery:** 4 min

**Set 2:** Run again 5 laps of the same exercise.

ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 5 ΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ 4 ΛΕΠΤΑ

**ΠΕ 8 10' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ**

2 sets of 6 laps	
One lap	2 min
Set 1 (6 laps)	12 min
Recovery	4 min
Set 2 (6 laps)	12 min
<b>Total duration</b>	<b>28 min</b>

Walking	W	450 m
Jogging	J	1080 m
Backwards	BW	450 m
Sideways	SW	---
High intensity	HI	3600 m
Sprint	S	---
<b>Total distance</b>		<b>5580 m</b>

**Set 1:** Run 6 laps of the speed endurance exercise as indicated in the picture.

**Recovery:** 4 min.

**Set 2:** Again 6 laps of the same exercise.

**ΠΑ 9 ΖΕΣΤΑΜΑ 10' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - 3 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ – 4 Χ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΙΣ 40-60 ΜΕΤΡΑ**

2 sets of 10 sprints	
Set 1 (10 sprints)	5 min
Recovery	5 min
Set 2 (10 sprints)	5 min
<b>Total duration</b>	<b>15 min</b>

Walking	W	300 m
Jogging	J	---
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High intensity	HI	---
Sprint	S	300 m
<b>Total distance</b>		<b>600 m</b>

Short sprints from a dynamic starting position (heel lifts, knee lifts, sideways L & R, jogging backwards...). Sprinting up and walking down.

**Set 1 (right turn):** (2 x 5m) - (2 x 10 m) - (2 x 15 m) - (2 x 20 m) - (2 x 25 m)

**Recovery:** 5 min

**Set 2 (left turn):** (2 x 5m) - (2 x 10 m) - (2 x 15 m) - (2 x 20 m) - (2 x 25 m)

- ✓ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΑΝΤΑ Η ΕΚΚΙΝΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΘΕΣΗ δηλ. ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΠΙΤΟΠΟΥ ΨΗΛΑ ΓΟΝΑΤΑ , ΠΙΣΩ ΠΟΔΙΑ , ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ 5 ΜΕΤΡΑ Κ.Ο.Κ
- ✓ Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΠΡΙΝΤ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ 2 ΣΕΤ 5'

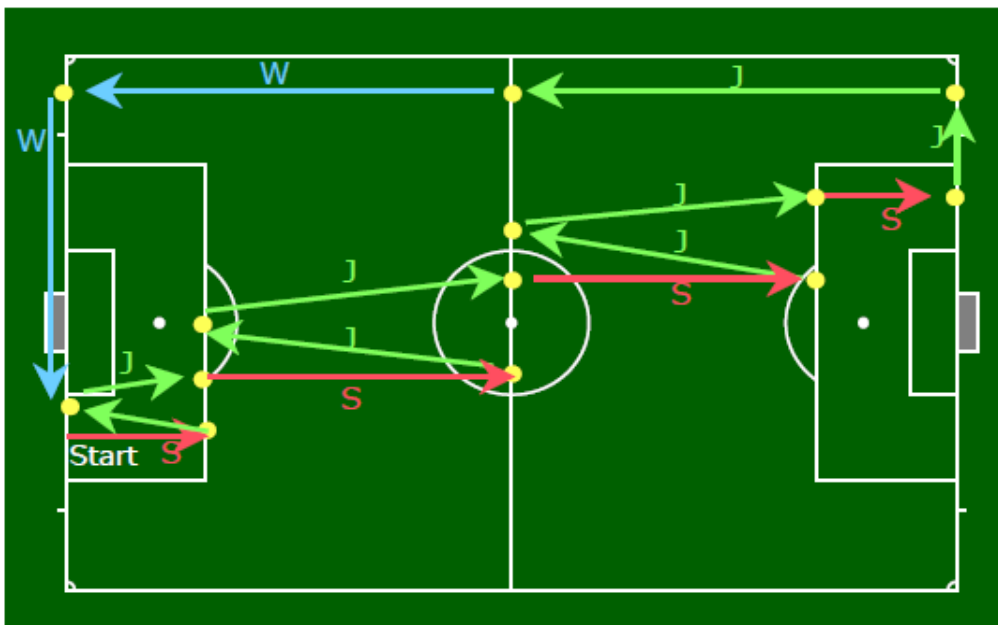
**ΣΑ - ΚΥ** ΡΕΠΟ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ

**ΔΕ 12** ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΠΑΙΞΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΝΕΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΛΛΙΩΣ:

ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ FIT BALL ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΑΡΧΕΙΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΣΤΕΛΝΩ.

ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΕΙΚΟΝΕΣ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΝΟΙΞΕΤΕ ΤΑ ΒΙΔΕΟ. ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΝΟΥΜΕ 12-15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΑΡΓΑ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΑ.

**ΤΡ 13** 10' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 3 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΙΣ 40-60 ΜΕΤΡΑ



2 sets of 4 laps		
One lap		2'30"
Set 1 (4 laps)		10 min
Recovery		4 min
Set 2 (4 laps)		10 min
Total duration		24 min
Walking	W	720 m
Jogging	J	1504 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High intensity	HI	---
Sprint	S	824 m
Total distance		3048 m

**Set 1:** Run 4 laps of the extended speed exercise as indicated in the picture.

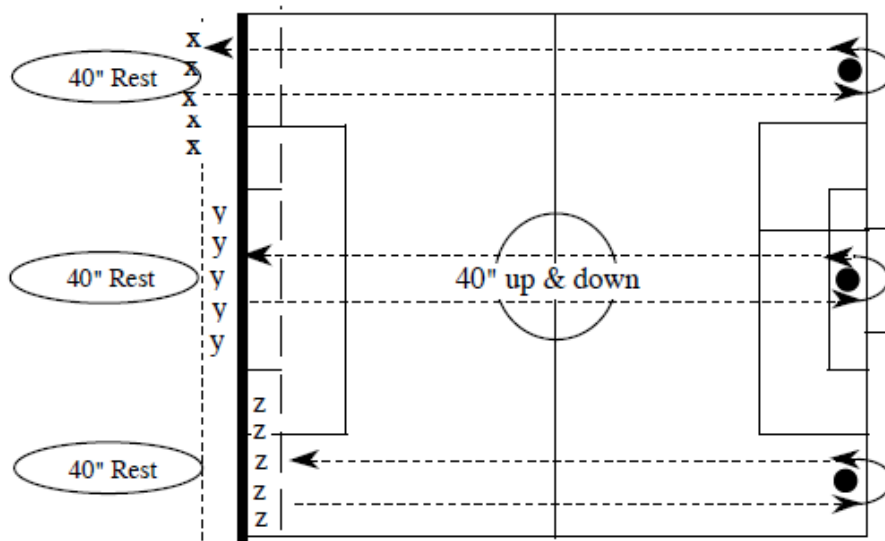
**Recovery:** 4 min.

**Set 2:** Again 4 laps of the same exercise.

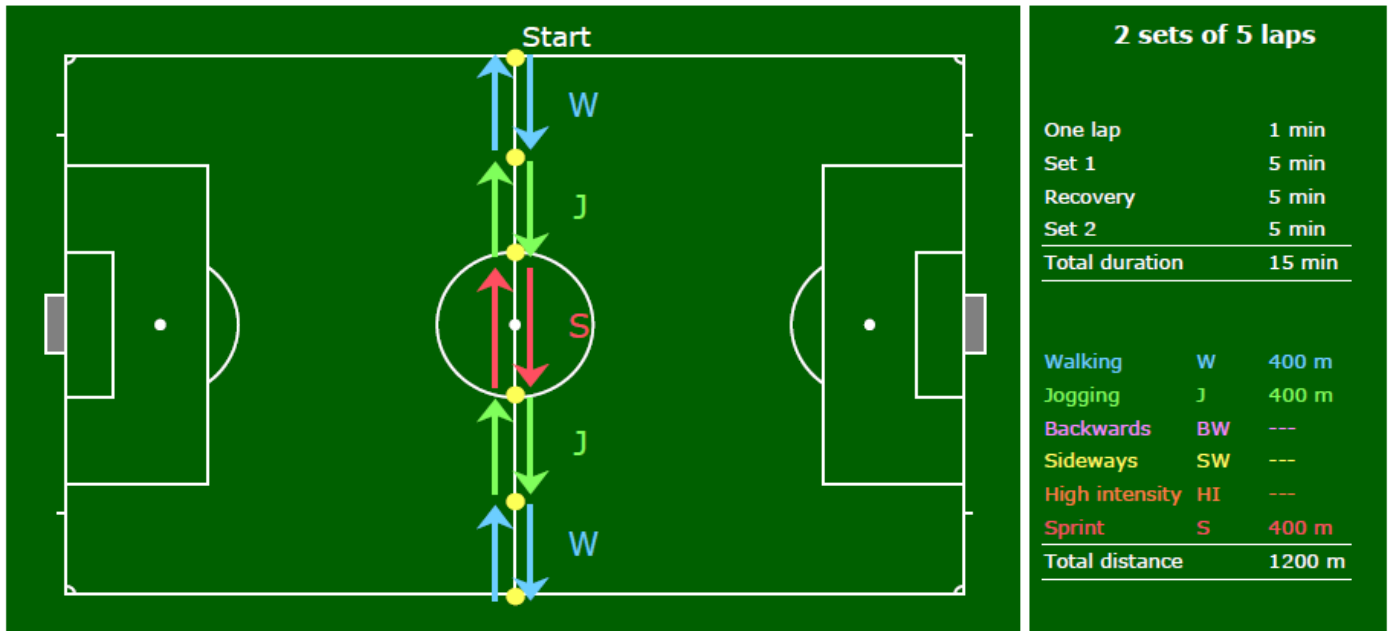
**ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΥΟ ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4-5 ΛΕΠΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ**

**ΠΕ 15** ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 10' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΕΝΑ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΠΟ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΕ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ. ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ 3 ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ . ΟΙ ΠΙΟ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ ΞΕΚΙΝΑΝΕ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΖΟΥΝ ΣΤΑ xxxxxx ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ 5 ΜΕΤΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΟΙ ΜΕΤΡΙΟΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΑΟΥΤ (yyyyyy) ΚΑΙ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ 5 ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ (zzzzzz). ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ 40'' ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΕ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΙΣΗΣ 40'' . ΚΑΝΟΥΜΕ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (20 ΕΥΘΕΙΕΣ ή 10 ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ) .



**ΠΑ 16** ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 10' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



**Set 1:** Sprint exercise as indicated in the figure (5 laps). The match officials line up as a team (the referee, the two assistant referees and the 4<sup>th</sup> official) and run at the same level.

**Recovery:** 5 minutes

**Set 2:** Sprint exercise, again 5 minutes in total. Now, the referees run backwards before the sprint and the assistant referees sideways.

**ΣΑ – ΚΥ** ΡΕΠΟ - ΠΑΙΧΝΙΔΙ

**ΔΕ 19** ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΠΑΙΞΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΝΕΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΛΛΙΩΣ:

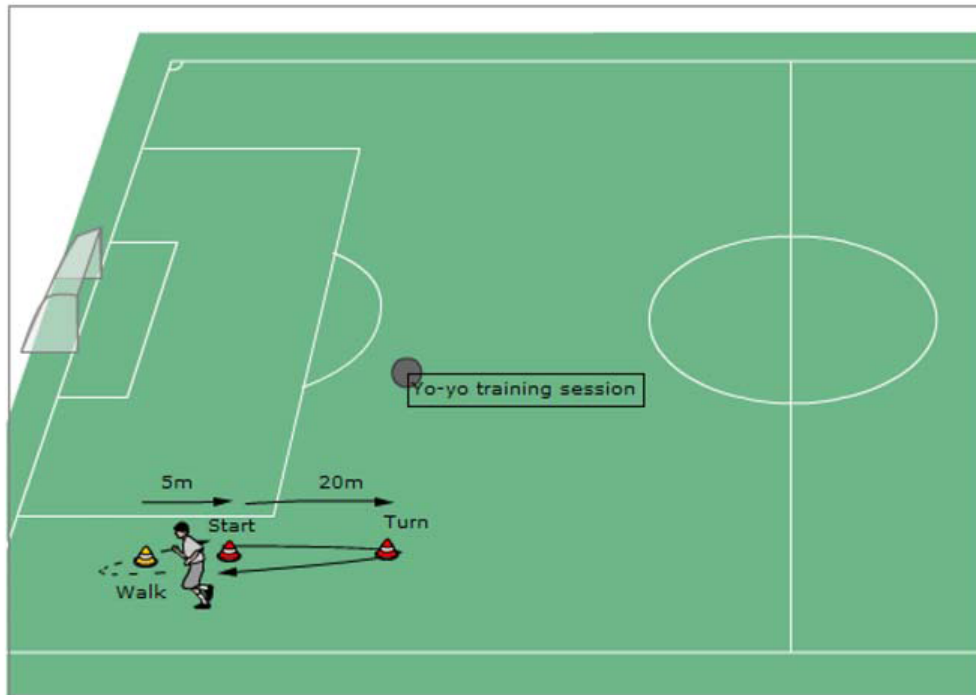
1. ΚΑΝΕΙ ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΚΑΝΕ ή

**2. ΚΑΝΕΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΠΟ ΤΟ PDF ΠΟΥ ΣΑΣ ΣΤΕΛΝΩ**

3. ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ (40' – 50 ' ) ΚΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΜΕ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ (π.χ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΔΑΣΟΣ ή ΠΑΡΚΟ) ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 70 – 85% HRmax

## ΤΡ 20 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΟ-ΥΟ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 4 x ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



\* **3 sets**, with a 3' recovery break after each set

40m shuttle run (20m round-trip) in **14"**, **x8 repetitions**

40m shuttle run (20m round-trip) in **12"**, **x6 repetitions**

40m shuttle run (20m round-trip) in **10"**, **x4 repetitions**

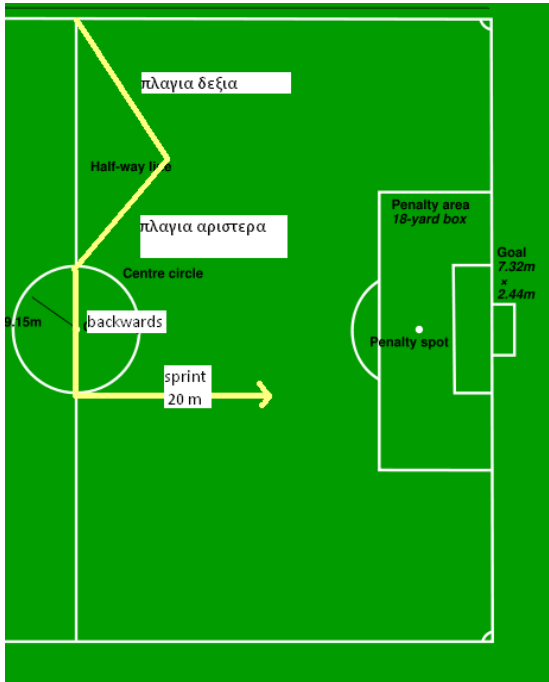
40m shuttle run (20m round-trip) in **8"**, **x2 repetitions**

\* 10m shuttle walk (5m round-trip) in **10"** after each repetition

**Είναι μια προπόνηση για το yo-yo . Μην ξεχνάτε ότι υπάρχει 10 μέτρα περπάτημα στο τέλος κάθε πήγαινε-ελα (20+20 μέτρα)**

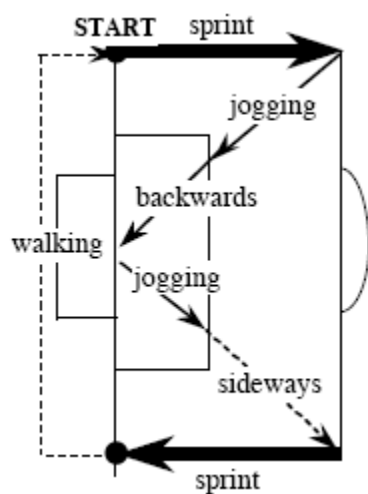
**3' διάλειμμα στο σετ**

**ΠΕ 22** ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΟΛΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ. ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ 6' ΣΤΟ ΣΕΤ

**ΠΑ 23** ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



2 ΣΕΤ ΑΠΟ 6 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 6'