

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2017

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1η

- 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4Χ10') (70% - 80% HRmax) - ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ : ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ -
- ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ & ΡΑΧΙΑΙΟΙ (3 ΣΕΤ Χ 20 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2η

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

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 2η

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 4η:

- 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4Χ10') (70% - 80% HRmax) - ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ : ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ -
- ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ & ΡΑΧΙΑΙΟΙ (3 ΣΕΤ Χ 20 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 5η:

- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ -

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ:

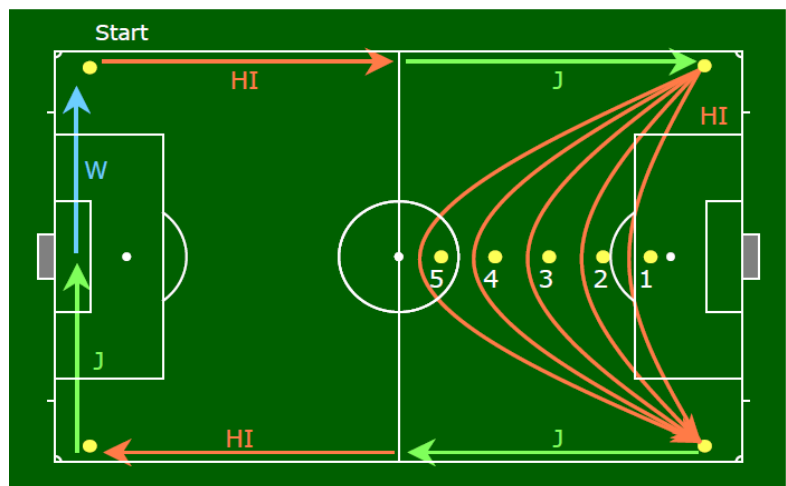
- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 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 5' ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΕΚΤΕΛΟΥΝ 2ο ΣΕΤ

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 6η:

- 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 Χ 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 ΣΤΡΟΦΗ

ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ 2 ΚΟΚ.

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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 7η

- 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4Χ10') (70% - 80% HRmax) - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ & ΡΑΧΙΑΙΟΙ (3 ΣΕΤ Χ 20 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 8η

- 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ:
 - 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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 9η

- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ
- ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ
 - 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

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4η

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 10η

- 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (4Χ10') (70% - 80% HRmax) - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ & ΡΑΧΙΑΙΟΙ (3 ΣΕΤ Χ 20 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ)

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 11η

- 20' ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ:

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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 12η

- ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

- ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ:

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