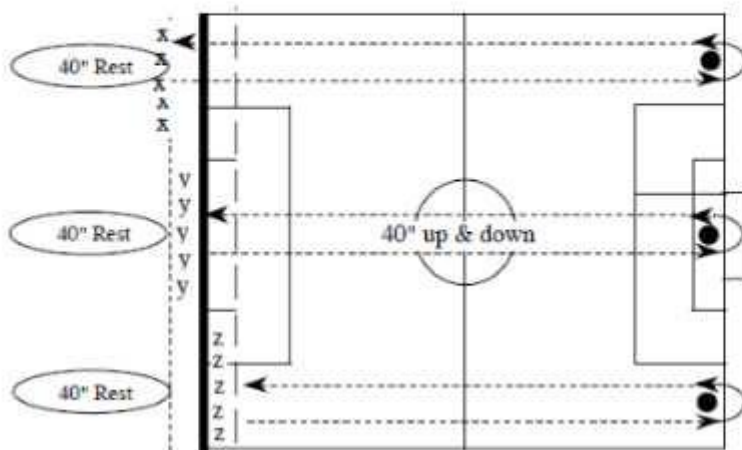




ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.1

ΓΡΑΜΜΗ (zzzzzzzz). ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ 40" ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΕ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΙΣΗΣ 40" .

ΚΑΝΟΥΜΕ 8 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (16 ΕΥΘΕΙΕΣ ή 8 ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ) ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5' ΑΛΛΕΣ 8 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ





ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ Ν.2

ΤΡ 6 10' ΣΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 3 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ – 4 Χ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΕΙΣ 40-60 ΜΕΤΡΑ

- * High Int.
- Set 1:
 - 10 x 100 m shuttles (50 m - turn L - 50 m) to be completed in 20"
 - 30" recovery walk (40 m)



- All together, this first set takes 8'20"
- 4' recovery
- Set 2:
 - 10 x 100 m shuttles (50 m - turn R - 50 m) to be completed in 20"
 - 30" recovery walk (40 m)
- All together, this exercise takes 20'40 (8'20" + 4' recovery + 8'20")
- The total distance equals 2800 m, of which 2000 m at high speed and 800 m walking

Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 10 ΦΟΡΕΣ Χ 100 ΜΕΤΡΑ (50 +50) ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΣΕ 20" ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ START/FINISH ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΗ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ TURNING LINE ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 40 ΜΕΤΡΑ (20+20) ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΕ 30". ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'.