

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1



ΣΕΣΤΑΜΑ 10' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

- ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 45'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ 15' ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΜΕΝΑ ΟΛΟ ΑΥΤΟ 8 ΦΟΡΕΣ(ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ)

3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

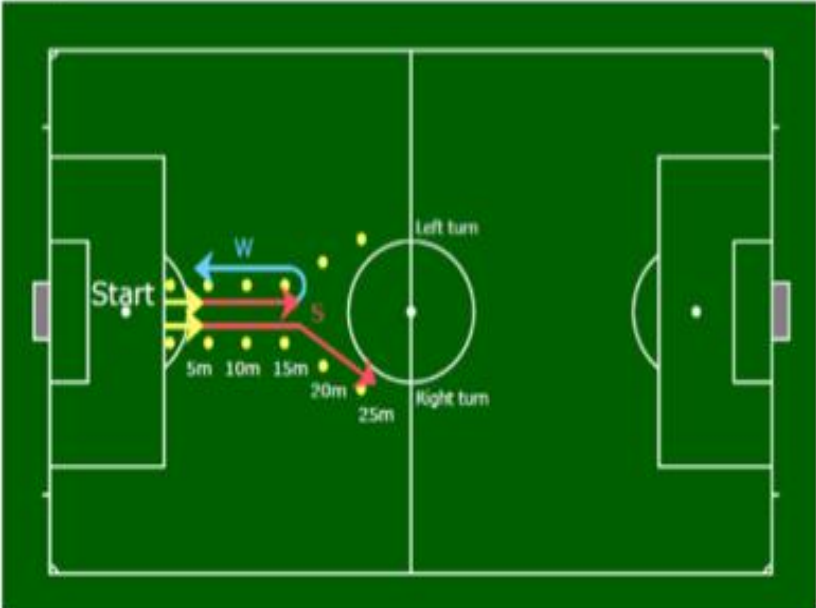
- ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 30'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ 15' ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΜΕΝΑ ΟΛΟ ΑΥΤΟ 8 ΦΟΡΕΣ

3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΜΕ 15'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ 15' ΕΠΙΤΑΧΥΝΟΜΕΝΑ ΟΛΟ ΑΥΤΟ 8 ΦΟΡΕΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

ΤΡΕΞΙΜΟ 20' – 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
Total duration		15 min
<hr/>		
Walking	W	300 m
Jogging	J	--- m
Backwards	BW	--- m
Sideways	SW	--- m
High intensity	HI	--- m
Sprint	S	300 m
Total distance		600 m

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'