

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

10' Τρέξιμο, 5' δυναμικές διατάσεις, 5' ασκήσεις κινητικότητας, 4X50μ επιταχύνσεις.

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ (ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ):

- 10X100μ. τρέξιμο με επιστροφή (50+50μ) σε 20"
- 30" ξεκούραση με περπάτημα 40 μ.
- 4' διάλειμμα
- 2 Σετ

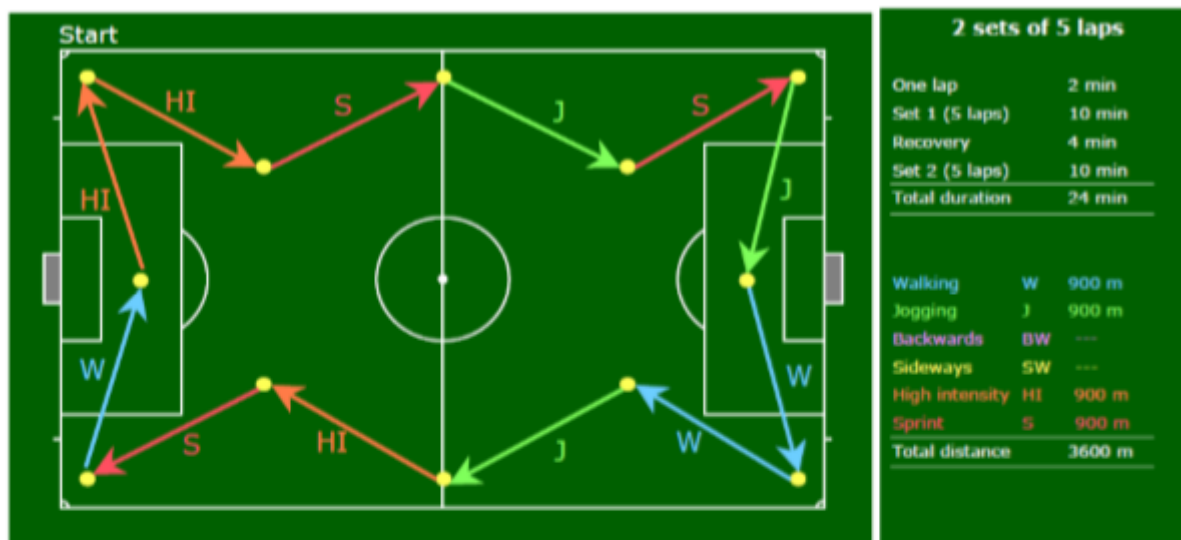


Η άσκηση αυτή είναι ένα παλίνδρομο τρέξιμο 10 φορές X 100 μέτρα (50+50) που γίνονται σε 20" με αφετηρία το Start/Finish και στροφή στο Turning line. Το διάλειμμα είναι 30" με περπάτημα 40μ. (20+20).

Κάνουμε 2 σετ με διάλειμμα μεταξύ των σετ 4'

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

ΤΡ 1 ΤΡΕΞΙΜΟ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



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