

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1



ΣΥΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 x ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

SET 1 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΑΟΥΤ ΚΑΙ ΠΙΣΩ (ΠΕΡΙΠΟΥ 200 ΜΕΤΡΑ) ΣΕ 40'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1'

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

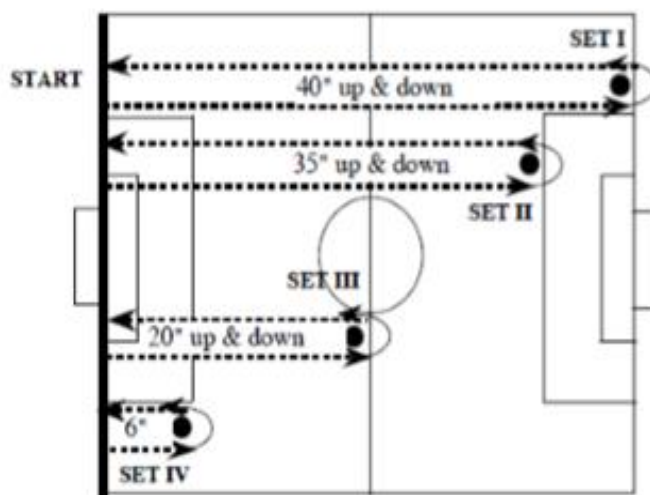
SET 2 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΣΕ 35'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1'

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

SET 3 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΣΕ 20'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1'

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

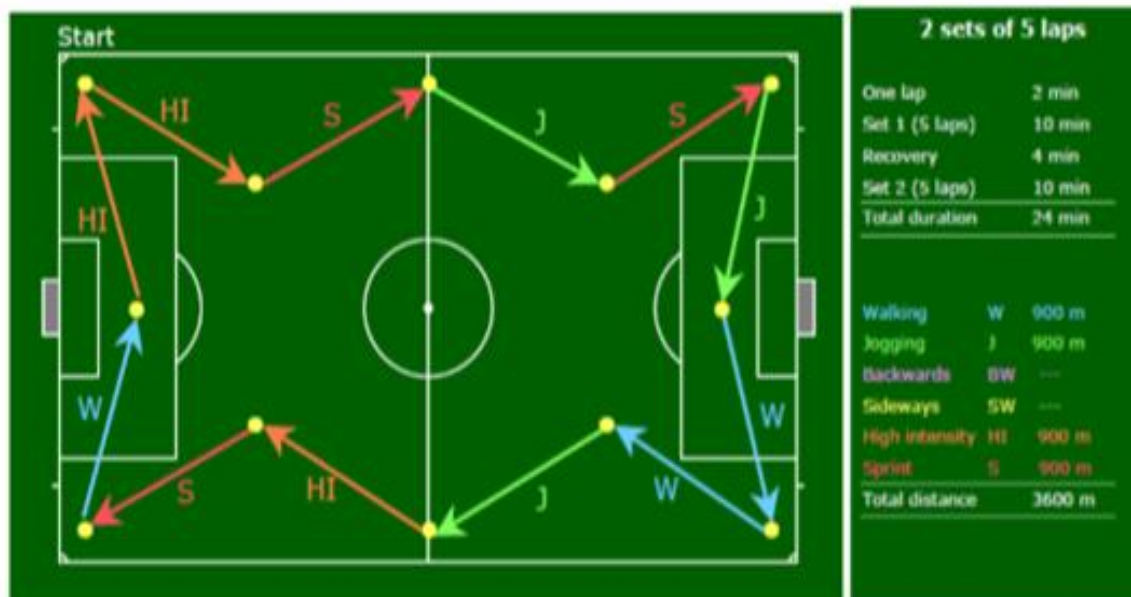
SET 2 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ SPRINT ΑΠΟ ΤΟ ΑΟΥΤ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1'



ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΛΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

ΤΡΕΞΙΜΟ 20' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 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