

# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

## ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- 10' Τρέξιμο
- 5' Ασκήσεις κινητικότητας
- 5' Δυναμικές διατάσεις
- 4Χ50μ. τρέξιμο σε ένταση 75% (ανοίγματα)
- 4Χ100μ. τρέξιμο σε ένταση 75% (ανοίγματα)

## 1ο μέρος ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 10 sprint X 50m  
Διάλειμμα/Επαναλήψεων: 40' ' (ενεργητικό /jogging)  
Μετά το τέλος των 10 επαναλήψεων, διάλειμμα ενεργητικό 2'
- 5 sprint X 100m  
Διάλειμμα/Επαναλήψεων: 60' ' ( ενεργητικό /jogging)  
Μετά το τέλος των 5 επαναλήψεων, διάλειμμα ενεργητικό 2'
- 12 sprint X 16m  
Διάλειμμα/Επαναλήψεων: 20' ' (ενεργητικό /jogging)  
Μετά το τέλος των 12 επαναλήψεων, διάλειμμα ενεργητικό 2'

## 2ο μέρος ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

15-20' ασκήσεις ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

- Κοιλιακοί
  - Ραχιαίοι
  - Core stability
- 3 set X 30" άσκηση - 30" διάλειμμα

## ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Χαλαρό τρέξιμο διάρκειας 5'
- στατικές διατάσεις συνολικής διάρκειας 10'

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

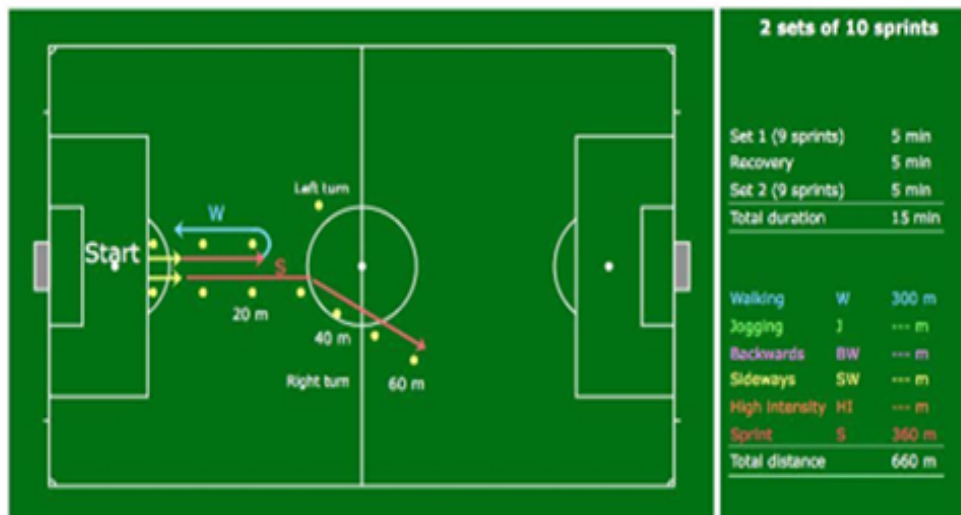
### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- 10' Τρέξιμο
- 5' Ασκήσεις κινητικότητας
- 5' Δυναμικές διατάσεις
- 4X50μ. τρέξιμο σε ένταση 75% (ανοίγματα)

### ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

Ποικιλία τρεξίματος σε απόσταση 60μ. όπως δείχνει το επόμενο σχήμα:

- 20μ. σπριντ εμπρός, 20μ. περπάτημα, 6X20μ σπριντ (συνολικά 120μ.)
- 2' διάλειμμα και δυναμικές διατάσεις
- 40μ. σπριντ εμπρός, 40μ. περπάτημα, 4X40μ σπριντ (συνολικά 160μ.)
- 3' διάλειμμα και δυναμικές διατάσεις
- 60μ. σπριντ εμπρός, 60μ. περπάτημα, 2X120μ σπριντ (1 με αλλαγή κατεύθυνσης προς τα δεξιά και 1 προς τα αριστερά - συνολικά 240μ.)



### ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- 5' Χαλαρό τρέξιμο
- 10' στατικές διατάσεις