

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Τρέξιμο 10' σε ένταση 40-50%
- Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις ρυθμού διάρκειας 10'

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 15X100μ σε 20"/διάλειμμα 20"
Αριθμός σετ:3
Διάλειμμα/σετ: 3-4'

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Τρέξιμο 10' σε ένταση 40-50%
- Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις ρυθμού διάρκειας 10'

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 5X6' Τρέξιμο σε ένταση 60%
Διάλειμμα/ΣΕΤ 2-3'

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις