

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Τρέξιμο 10' σε ένταση 40-50%

Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις ρυθμού διάρκειας 5'

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 6X4' τρέξιμο με εναλλαγή στην ένταση, 30" στο 50% και 30" στο 75%)
(δηλ ο ρυθμός του τεστ με τα 75αρια)
Μεταξύ των σετ 4' διάλειμμα

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

- 3X10' Τρέξιμο σε ένταση 50%
Διάλειμμα/ΣΕΤ 5'

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

- Τρέξιμο 10' σε ένταση 40-50%
- Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις ρυθμού διάρκειας 5'

ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- 6X4' τρέξιμο με εναλλαγή στην ένταση, 30" στο 50% και 30" στο 75%)
(δηλ ο ρυθμός του τεστ με τα 75αρια)
Μεταξύ των σετ 4' διάλειμμα

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Τρέξιμο 5' σε χαμηλή ένταση και 5' διατάσεις