

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η

ΠΡ 1 ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

8' ΣΤΟ 80% (155 – 165 ΣΦΥΓΜΟΥΣ) ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 4'

6' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 3'

4' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 2'

2' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 1'

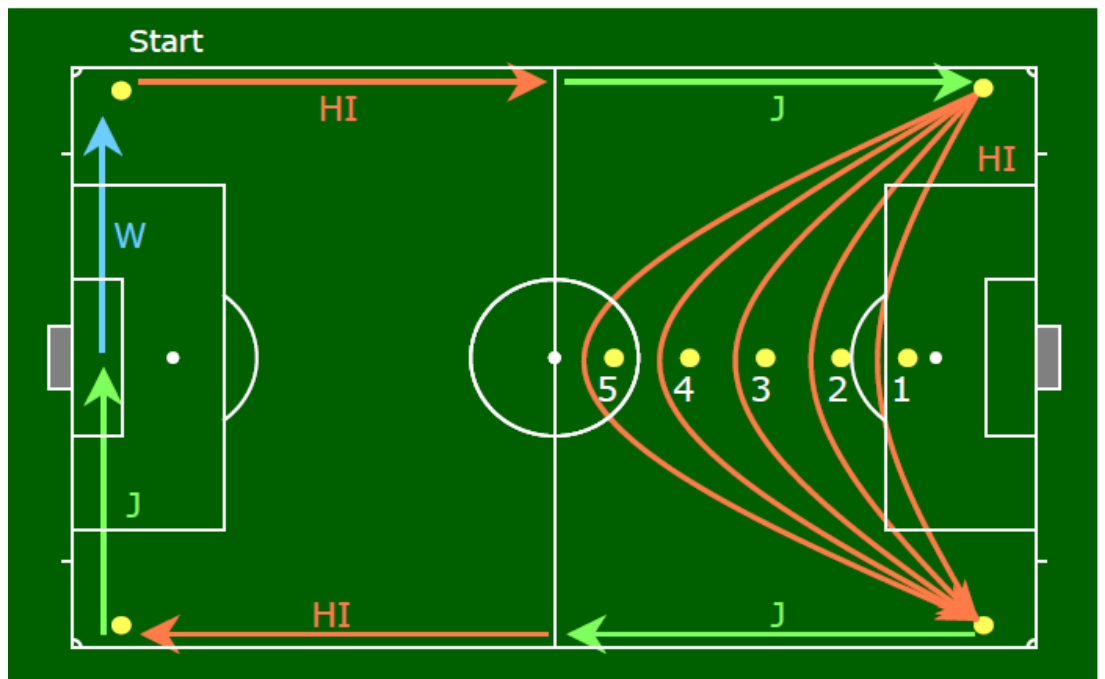
1' ΣΤΟ 80% ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ 30''

ΟΛΑ ΣΕ ΧΟΡΤΟ

ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΠΡ 2 45' ΜΕΓΑΛΟ ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (70% - 80% HRmax) – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

ΠΡ 3 20 'ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



- ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΡΝΕΡ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ (80-85% Hr max) ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ 1 ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΒΕΛΟΣ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩΣ ΟΛΗ Η ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ (δηλ. Jogging – HI – Jogging κ.ο.κ). ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ 2 κοκ.

ΜΟΛΙΣ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΟΥΝ 5 ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 3' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ.

ΠΡ 4 20' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

30'' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)-- 1' ΑΡΓΑ (τζόκινγκ)

1' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- 2' ΑΡΓΑ

1' 30'' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- 3' ΑΡΓΑ

1' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)- 2' ΑΡΓΑ

30'' ΓΡΗΓΟΡΑ (80-85% Hr max)-- 1' ΑΡΓΑ

ΟΛΟ ΑΥΤΟ 2 ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ – ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η

ΠΡ 1 40' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 15 X ΕΥΘΕΙΕΣ

ΠΡ 2 20' ΖΕΣΤΑΜΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

5 X 5λεπτα (ΣΤΟ 75- 85% HRmax) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ

ΠΡ 3 20' ΖΕΣΤΑΜΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

12 X 1' (ΣΤΟ 80% HRmax) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ – ΡΑΧΙΑΙΟΙ- ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

ΠΡ 4 20' ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

5 X 7 λεπτα (ΣΤΟ 75- 85% HRmax) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2'30'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ – ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η

ΠΡ 1 20' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

1 X 3ΣΤΡΟΦΟ (80%-90% HRmax) – 3 'ΤΖΟΚΙΝΓΚ (60%-70%HRmax)

1 X 2ΣΤΡΟΦΟ (80%-90% HRmax) – 2 'ΤΖΟΚΙΝΓΚ (60%-70%HRmax)

1 X 1ΣΤΡΟΦΟ (80%-90% HRmax) – 1 'ΤΖΟΚΙΝΓΚ (60%-70%HRmax)

1 X 1ΣΤΡΟΦΟ (80%-90% HRmax) – 1 'ΤΖΟΚΙΝΓΚ (60%-70%HRmax)

1 X 2ΣΤΡΟΦΟ (80%-90% HRmax) – 2 'ΤΖΟΚΙΝΓΚ (60%-70%HRmax)

1 X 3ΣΤΡΟΦΟ (80%-90% HRmax) – 3 'ΤΖΟΚΙΝΓΚ (60%-70%HRmax)

ΚΑΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΡ 2 20' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

3 ΣΕΤ ΑΠΟ 6 X ΠΙ (ΠΕΡΙΠΟΥ 250 ΜΕΤΡΑ) ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ ΣΕ 50'' - 55'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'

ΠΡ 3 10 'ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

12 X ΓΑΜΜΑ ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ (ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΘΕΙΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ δηλ. ΠΕΡΙΠΟΥ 150 ΜΕΤΡΑ) ΣΕ 30'' ΑΥΣΤΗΡΑ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΝ ΜΙΚΡΗ ΕΥΘΕΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΜΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ.

ΟΛΟ ΑΥΤΟ 2 ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4'

ΠΡ 4 ΖΕΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ –

- 60'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

- 45'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

- 30'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

- 15'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

- 15'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

- 30'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

- 45'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

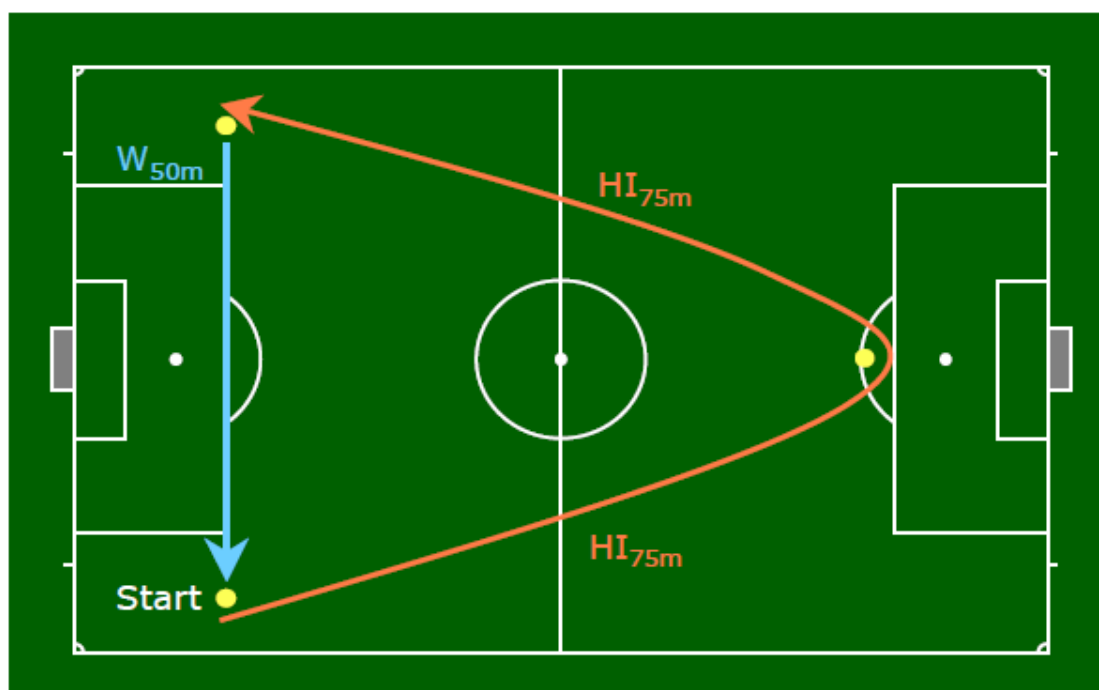
- 60'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΑΡΟ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΠΕΣΟΥΝ ΟΙ ΣΦΥΓΜΟΙ ΣΤΟΥΣ 120

- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 15" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 15" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 30" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 30" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 45" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 45" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ
- 60" ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΤΟ 80% HRmax - 60" ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΧΑΛΛΑΡΟ

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - ΚΟΛΙΑΚΟΥΣ - ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΠΡ 5 10' ΖΕΣΤΑΜΑ - ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ FIFA TEST ΚΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΟΓΚΟ ΚΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ.

Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΠΕΝΑΛΤΥ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΡΑΜΜΗΣ (150 ΜΕΤΡΑ) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 50 ΜΕΤΡΑ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ Η ΜΠΛΕ ΓΡΑΜΜΗ.

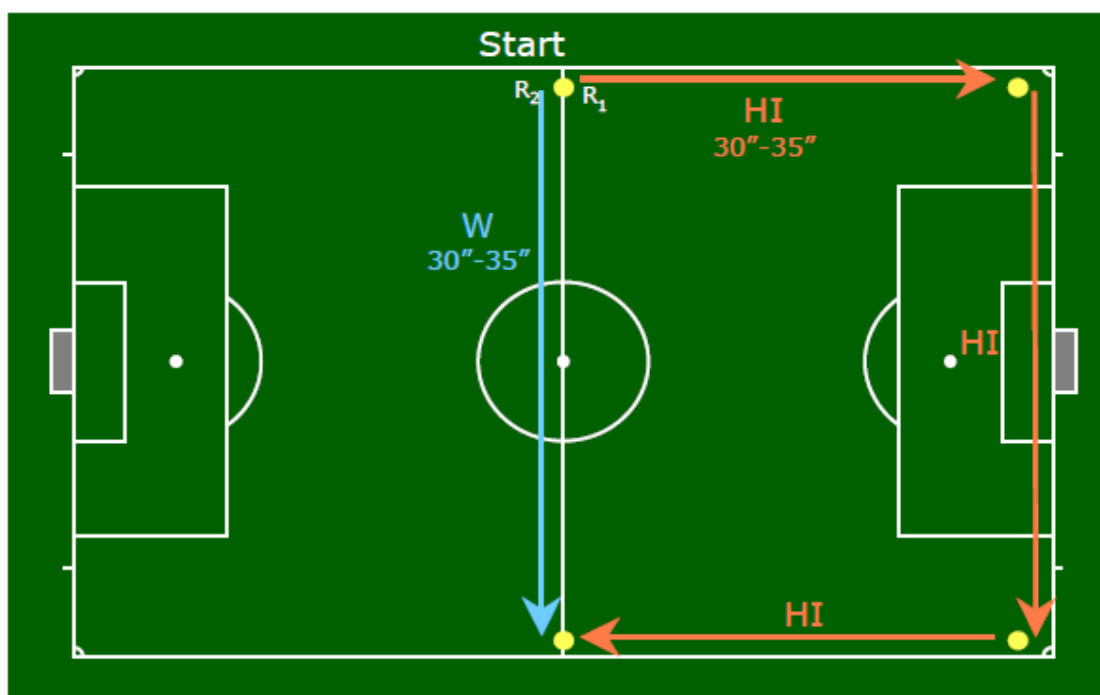
- ΚΑΝΟΥΜΕ 16-22 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΕ 30'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 35'' (ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ)- 40'' (ΒΟΗΘΟΙ)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4η

ΠΡ 1 10' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

3 ΣΕΤ ΑΠΟ 10 ΕΥΘΕΙΣ (100 ΜΕΤΡΑ) ΣΤΟ ΤΑΡΤΑΝ ΣΕ 20'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΕΠΙ ΤΟΠΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'

ΠΡ 2 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΚΑΙ ΑΥΤΗ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ FIFA TEST ΚΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΟΓΚΟ ΚΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ.

Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ START ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΡΑΜΜΗΣ (150 ΜΕΤΡΑ) ΣΕ 30'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 50 ΜΕΤΡΑ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ Η ΜΠΛΕ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΘΕΤΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΕ 35'' – 40'' (ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΙ)

ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 10 – 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ

(ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΟΠΟΙΟΣ ΘΕΛΕΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ FIFA TEST)

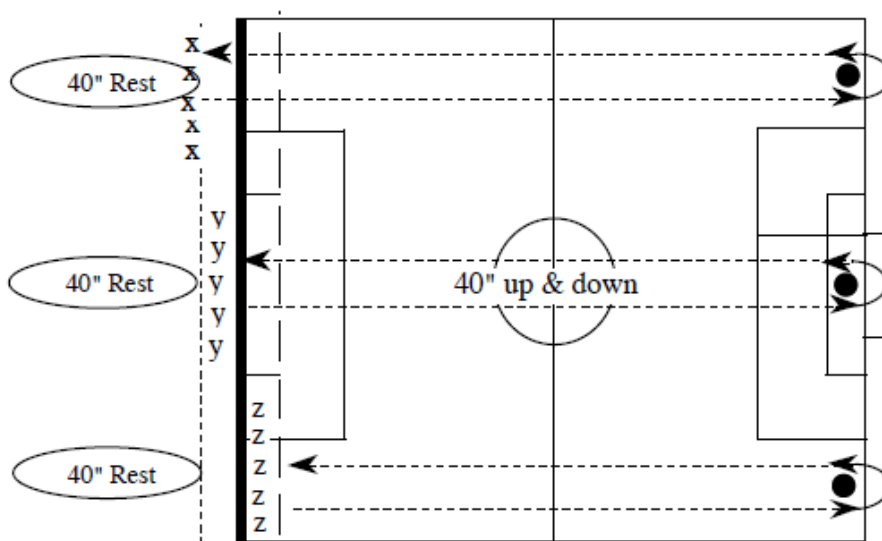
ΠΡ 3 15' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

3 ΣΕΤ ΑΠΟ 8 Χ 150 ΣΤΟ 30'' ΣΤΟ ΤΑΡΤΑΝ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΜΜΑΤΙ 35''- 40'' . (ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΙ ΣΤΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ ΤΟΥΣ)

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 6'

ΠΡ 4 ΖΕΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΕΝΑ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΠΟ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΕ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ. ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΖΟΥΜΕ ΣΤΑ xxxxxx ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ (ΟΧΙ ΕΜΠΡΟΣ ή ΠΙΣΩ). Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ 40'' (20'' + 20'') ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΙΣΗΣ 40'' . ΚΑΝΟΥΜΕ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (20 ΕΥΘΕΙΕΣ ή 10 ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ) .



4' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 10 ' ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΟ ΑΕΡΟΒΙΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΣΕ ΕΝΤΟΝΟ ΡΥΘΜΟ)

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5η

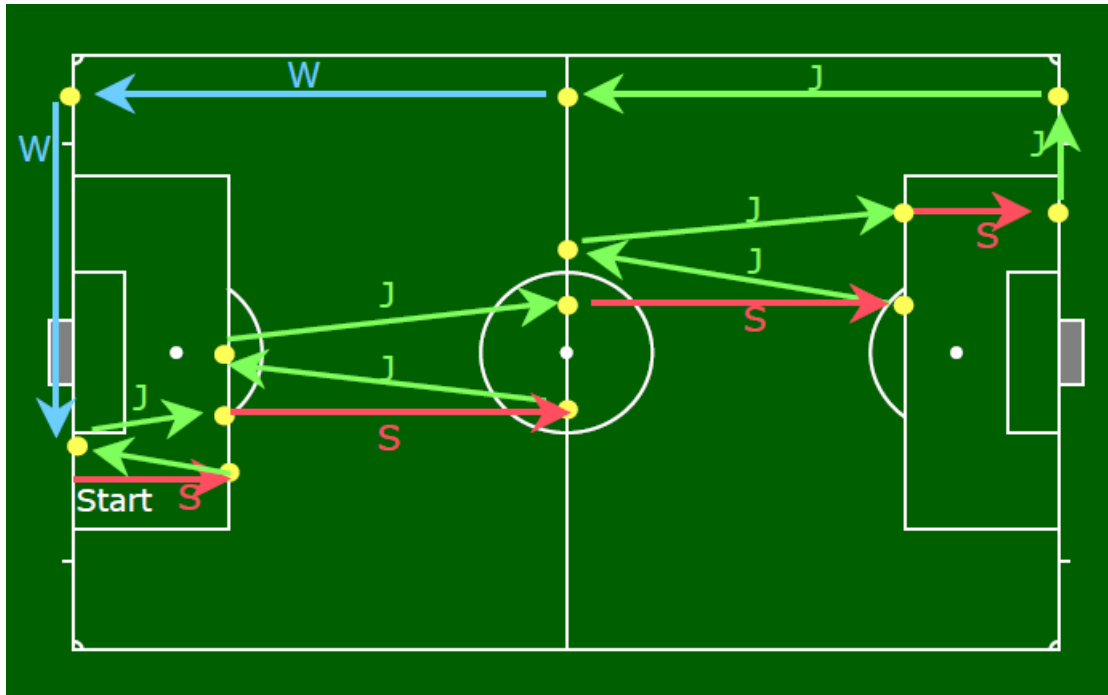
ΠΡ 1 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

6 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 2' ΕΝΤΟΝΑ (85% HRmax) – 1'30' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΠΕΣΟΥΝ ΟΙ ΣΦΥΓΜΟΙ ΣΤΟΥΣ 120

6 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 1' ΕΝΤΟΝΑ (85% HRmax) – 45'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

ΠΡ 2 ΖΕΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

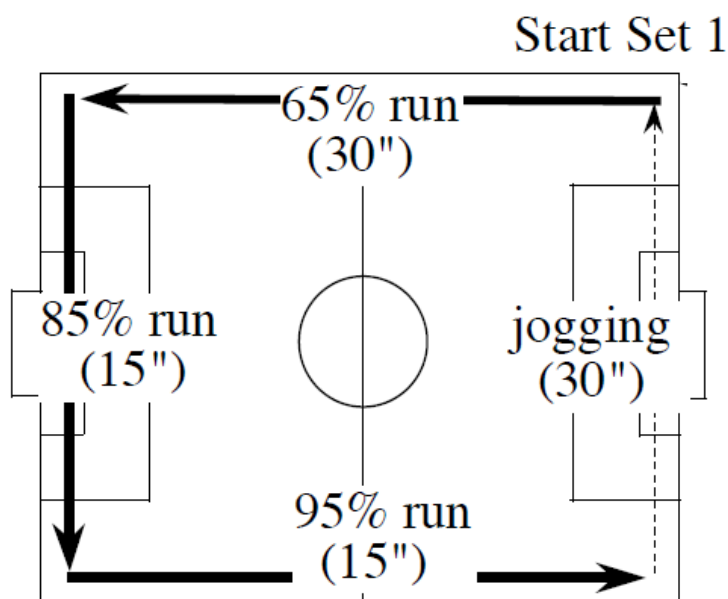


ΤΑ SPRINT ΕΙΝΑΙ 90% - 95% . ΟΛΟ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΕΙΝΑΙ 1 ΣΤΡΟΦΗ . ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 2 ΣΤΡΟΦΕΣ – ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΛΛΕΣ 2 ΣΤΡΟΦΕΣ – ΠΑΛΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ 2 ΣΤΡΟΦΕΣ.

ΣΥΝΟΛΙΚΑ δηλ.ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ 6 ΣΤΡΟΦΕΣ

ΠΡ 3 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΧΗΜΑ 6 ΦΟΡΕΣ (6 ΣΤΡΟΦΕΣ) ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ



ΚΑΝΟΥΜΕ 4' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ

ΠΡ 4 15' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

3 ΣΕΤ ΑΠΟ 10 ΕΥΘΕΙΕΣ (100 ΜΕΤΡΑ) ΣΤΟ ΤΑΡΤΑΝ ή ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ ΣΕ 20'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΕΠΙ ΤΟΠΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'

ΠΡ 5 ΖΕΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ

4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

2 Χ 80 ΣΤΟ 90% - 100%

4 Χ 40 ΣΤΟ 100%

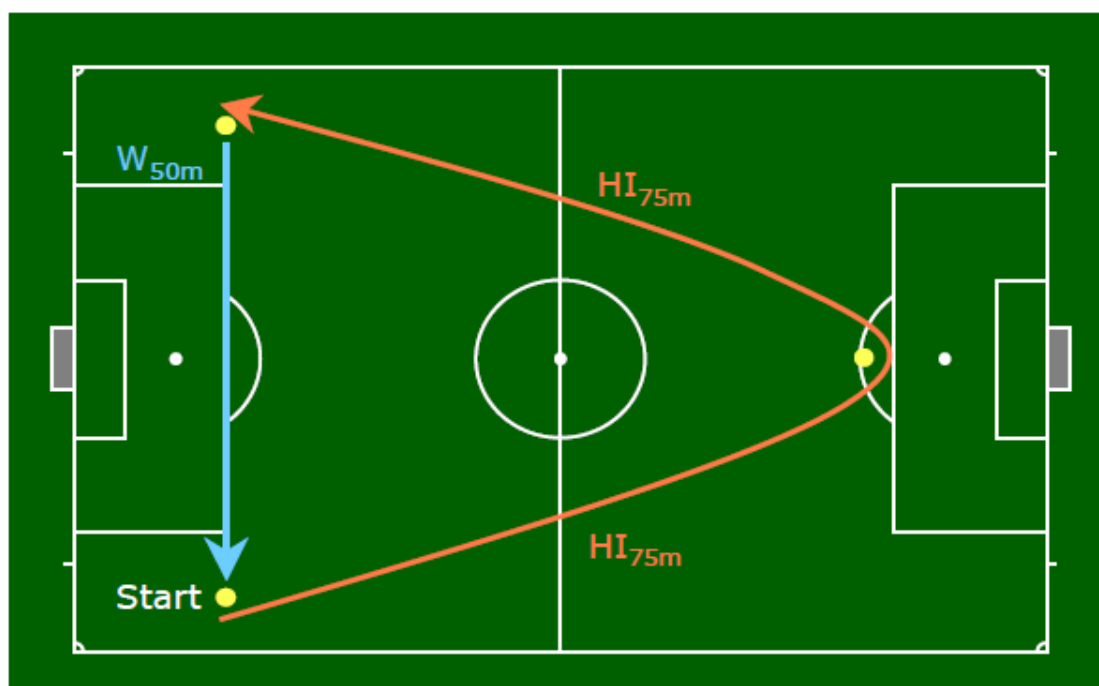
6 Χ 20 ΣΤΟ 100%

ΟΛΑ ΣΤΟ ΤΑΡΤΑΝ ΚΑΙ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ – ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ – PUSH-UPS

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6^η

ΠΡ 1 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΠΕΝΑΛΤΥ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΡΑΜΜΗΣ (150 ΜΕΤΡΑ) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 50 ΜΕΤΡΑ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ Η ΜΠΛΕ ΓΡΑΜΜΗ. ΟΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΜΗΚΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ 100 ΜΕΤΡΑ. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΕΑΝ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ή ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ.

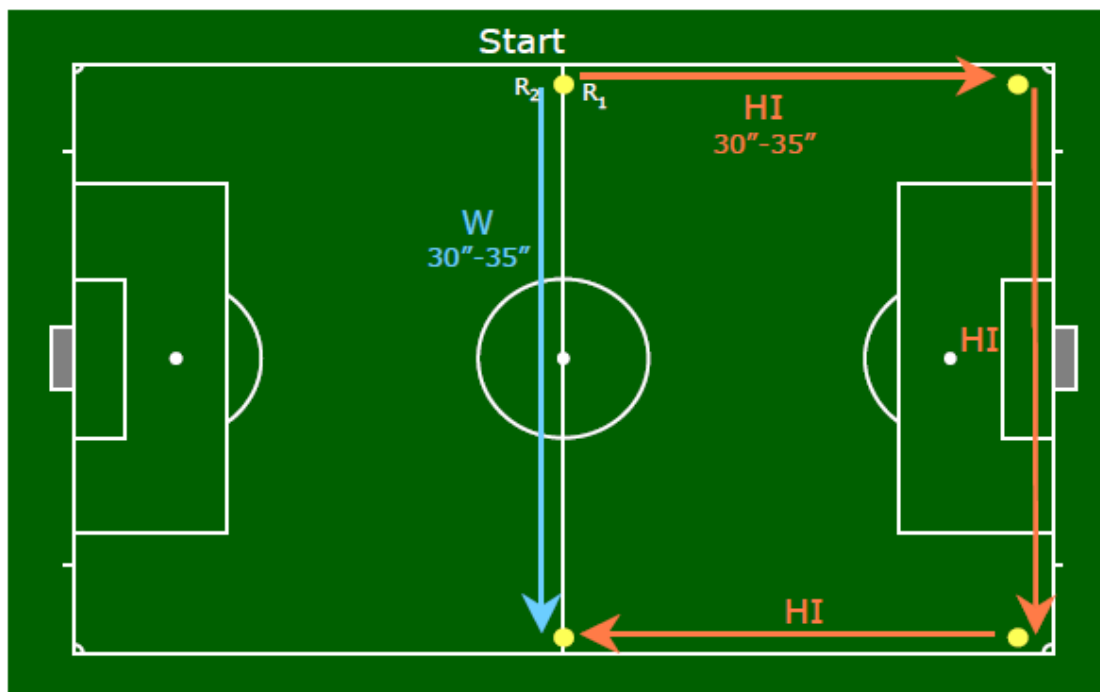
- ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΕ 30'' (ΤΟ ΗΙ) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 35'' (ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ)- 40'' (ΒΟΗΘΟΙ). ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ 2 ΣΕΤ 3'.
-

ΠΡ. 2 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

3 ΣΕΤ ΑΠΟ 6 Χ ΠΙ (ΕΝΑ ΠΙ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΘΕΙΑ-ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ - ΠΕΡΙΠΟΥ 250 ΜΕΤΡΑ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΜΗΚΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ 100 ΜΕΤΡΑ) ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ ΣΕ 50'' - 55'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΜΑ ΤΖΟΚΙΝΓΚ.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'

ΠΡ. 3 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ



Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ START ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΡΑΜΜΗΣ (150 ΜΕΤΡΑ) ΣΕ 30'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 50 ΜΕΤΡΑ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ Η ΜΠΛΕ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΘΕΤΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΕ 35'' – 40'' (ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΙ)

ΟΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΑΦΟΡΟΥΝ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΜΗΚΟΣ ΠΕΡΙΠΟΥ 100 ΜΕΤΡΑ.
ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΕΑΝ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ ΕΙΝΑΙ
ΜΙΚΡΟΤΕΡΟ ή ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ.
ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΕΤ

ΠΡ. 4 ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΟΚΙΜΗ ΟΛΟ ΤΟ ΤΕΣΤ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7^η

ΠΡ 1 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 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 50''

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

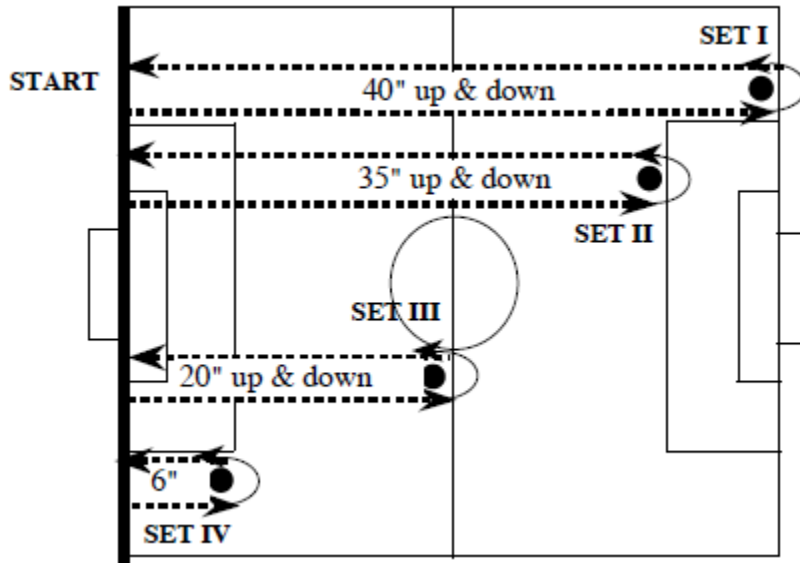
SET 2 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ ΚΑΙ
ΠΙΣΩ ΣΕ 35'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 40''

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

SET 3 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΣΕ 20''
ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30''

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

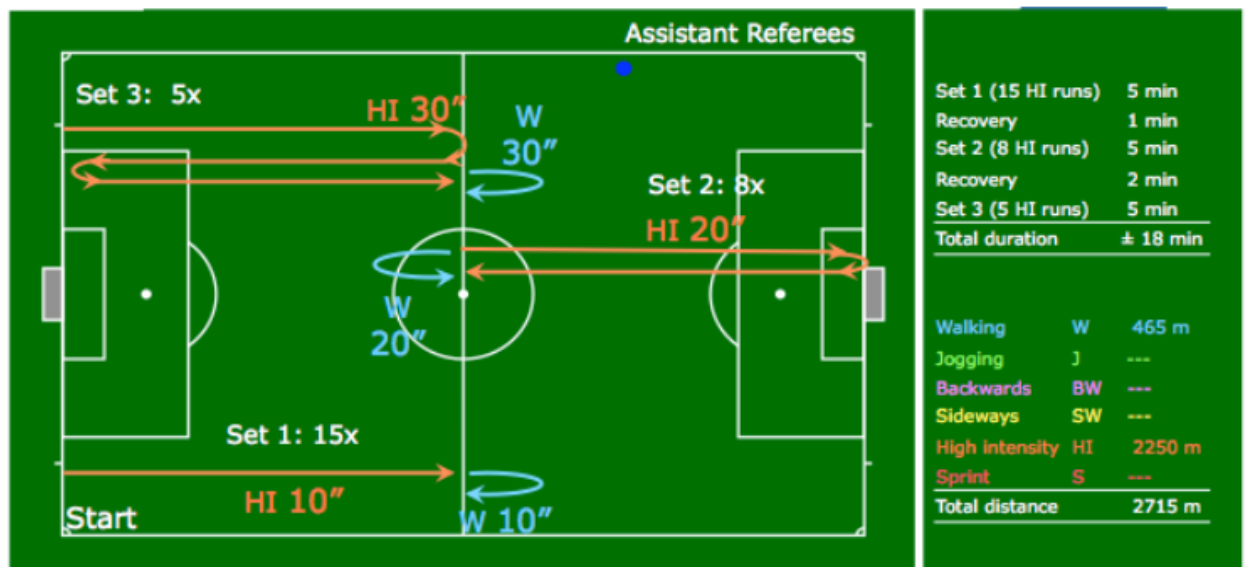
SET 2 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ SPRINT ΑΠΟ ΤΟ ΑΟΥΤ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ
ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ



ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΛΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΡ. 2 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΧΗΜΑ:



ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΕΤ ΓΙΝΟΝΤΑΙ **15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ** ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΓΗΠΕΔΟΥ **ΣΕ 10''** ΚΑΙ ΜΕ **ΙΔΙΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (10'')** ΠΑΛΙ ΤΟ ΙΔΙΟ ΠΙΣΩ .

ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΟΝΟ 1' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΚΑΙ ΣΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΕΤ ΚΑΝΟΥΜΕ **8 ΦΟΡΕΣ** ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΠΙΣΩ **ΣΕ 20''**. **ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΡΟΜΟ ΕΙΝΑΙ 20''**.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 1 'ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ

ΣΤΟ ΤΡΙΤΟ ΣΕΤ ΚΑΝΟΥΜΕ 3 ΦΟΡΕΣ ΑΟΥΤ-ΜΕΣΗ ΓΗΠΕΔΟΥ ΣΕ 30'' ΓΙΑ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕ 30'' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ .

ΠΡ. 3 15 'ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

12 Χ ΓΑΜΜΑ ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ (ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΘΕΙΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ δηλ. ΠΕΡΙΠΟΥ 150 ΜΕΤΡΑ) ΣΕ 30'' ΑΥΣΤΗΡΑ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΜΜΑΤΙ ΤΗΝ ΜΙΚΡΗ ΕΥΘΕΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΜΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ.

ΠΡ. 4 ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΟΚΙΜΗ ΟΛΟ ΤΟ ΤΕΣΤ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8^η

ΠΡ. 1 15 'ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

4 Χ 40 ΣΤΟ 100%

6 Χ 20 ΣΤΟ 100%

ΠΡ. 2 ΗΜΕΡΑ ΤΕΣΤ -2 ΗΜΕΡΕΣ

ΡΕΠΟ

ΠΡ. 3 ΗΜΕΡΑ ΤΕΣΤ -1 ΗΜΕΡ

15 'ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

ΗΜΕΡΑ FIFA TEST