

27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ – 16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018

- ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΧΕΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ. ΑΥΤΟ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΚΑΘΕ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ Η ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΟΓΚΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ) Η ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΚ ΜΕΡΟΥΣ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ.
- ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΑΙΟ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ ΝΑ ΑΦΗΣΕΤΕ ΚΑΠΟΙΑ ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ (ΣΥΝΗΘΩΣ ΤΗΝ ΤΕΤΑΡΤΗ).
- ΘΥΜΙΖΩ ΟΤΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.
- Η ΧΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΣΥΧΝΟΜΕΤΡΟΥ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΕΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ.
- Ο ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (HRmax) ΕΙΝΑΙ 220-ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ.

ΤΡ 27 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Set 1

- 20" run at 90% HR_{max} (± 100 m), 10" jogging
- 40" run at 90% HR_{max} (± 200 m), 20" jogging
- 60" run at 90% HR_{max} (± 300 m), 30" jogging
- 80" run at 90% HR_{max} (± 400 m), 40" jogging
- 20" run at 90% HR_{max} (± 100 m), 10" jogging
- 40" run at 90% HR_{max} (± 200 m), 20" jogging
- 60" run at 90% HR_{max} (± 300 m), 30" jogging
- 80" run at 90% HR_{max} (± 400 m), 40" jogging

- 2' recovery

Set 2

- 80" run at 90% HR_{max} (± 400 m), 40" jogging
- 60" run at 90% HR_{max} (± 300 m), 30" jogging
- 40" run at 90% HR_{max} (± 200 m), 20" jogging
- 20" run at 90% HR_{max} (± 100 m), 10" jogging
- 80" run at 90% HR_{max} (± 400 m), 40" jogging
- 60" run at 90% HR_{max} (± 300 m), 30" jogging
- 40" run at 90% HR_{max} (± 200 m), 20" jogging
- 20" run at 90% HR_{max} (± 100 m), 10" jogging

- All together, this takes 10' + 2' recovery + 10' = 22'

ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ ΟΙ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΛΕΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ.

ΠΕ 1 ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

- 1^{ΟΣ} ΣΚΟΠΟΣ: **ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED)**

3 X 50 ΜΕ 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 3 X 40 ΜΕ 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 3 X 30 ΜΕ 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

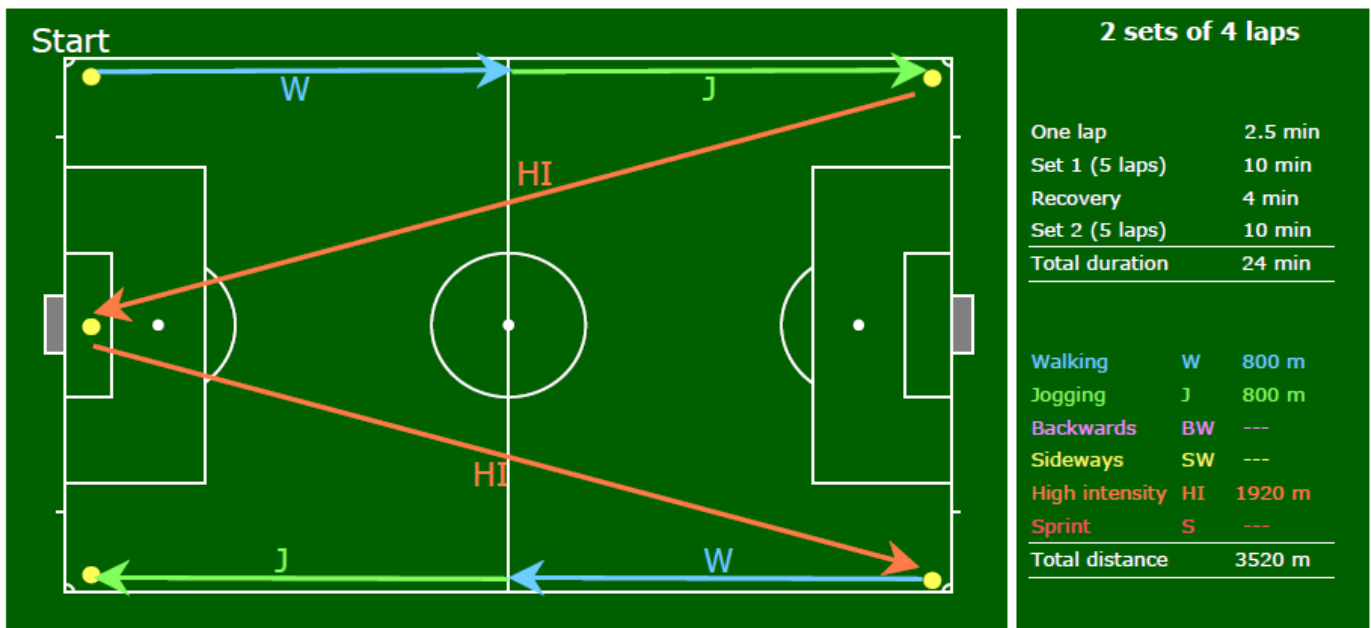
6' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- 2^{ΟΣ} ΣΚΟΠΟΣ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

ΟΠΟΥ HI ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (75-85 %HRmax)



Set 1: Run 4 laps of the high intensity exercise as indicated in the picture.

Recovery: 4 min

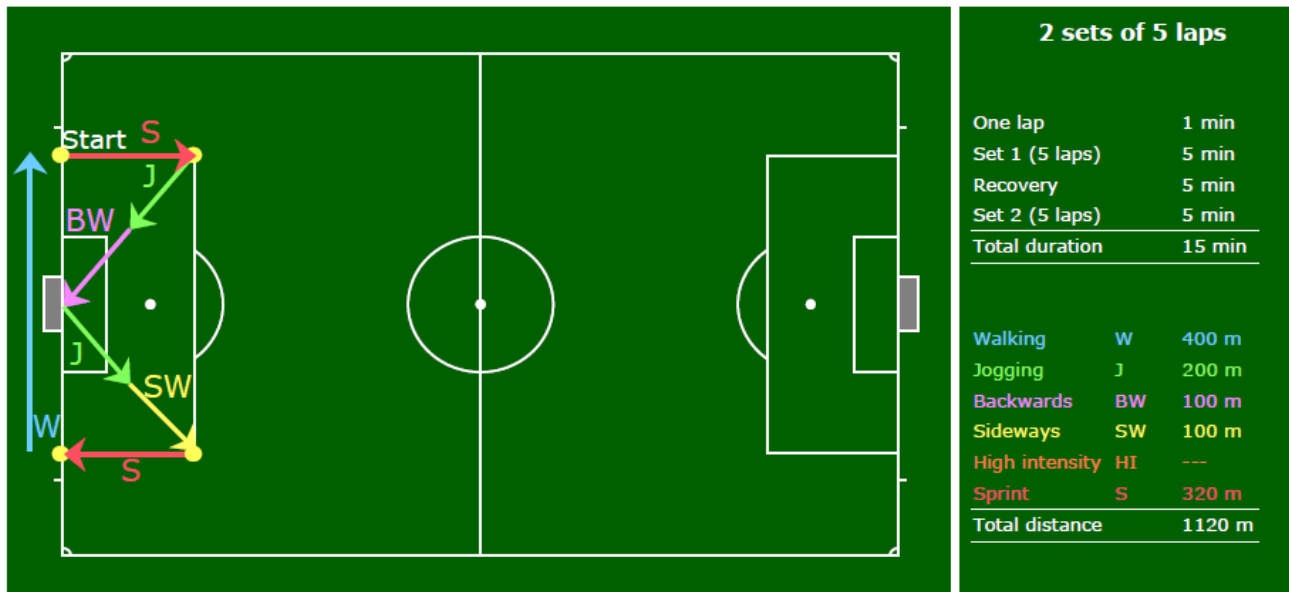
Set 2: Repeat the same exercise.

ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ 4 ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΑΛΛΕΣ 4 ΣΤΡΟΦΕΣ

ΠΑ 2 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED + AGILITY)

- Η παρακάτω προπόνηση αποτελεί μια τυπική προπόνηση προετοιμασίας (Match preparation) πριν από το παιχνίδι (Match Day -1) και προτείνεται για την ημέρα που προηγείται του αγώνα.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 X ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Set 1: Sprint exercise in the penalty box, 5 laps in total. The referee runs with the 4th official and the 2 assistant referees run together.

Recovery: 5 min

Set 2: Sprint exercise in the penalty box, again 5 laps in total

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING
 ΟΠΟΥ HI ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (75-85 %HRmax)
 ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT
 ΟΠΟΥ BW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ
 ΟΠΟΥ SW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΤΩΝ 5 ΑΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ – ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

ΔΕ 5 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (MR)

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ Ο ΜΙΚΡΟΣ ΟΓΚΟΣ ΜΕ ΑΡΚΕΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ (core stability) ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ (injury prevention).

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΘΑ ΣΑΣ ΔΩΣΩ 2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ:

15'-20' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 50-60% HRmax ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟΥ

10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

8-10 ΕΥΘΕΙΕΣ 50-70μ.ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 60-70%

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ:

10' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 50-60% HRmax ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

10' ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

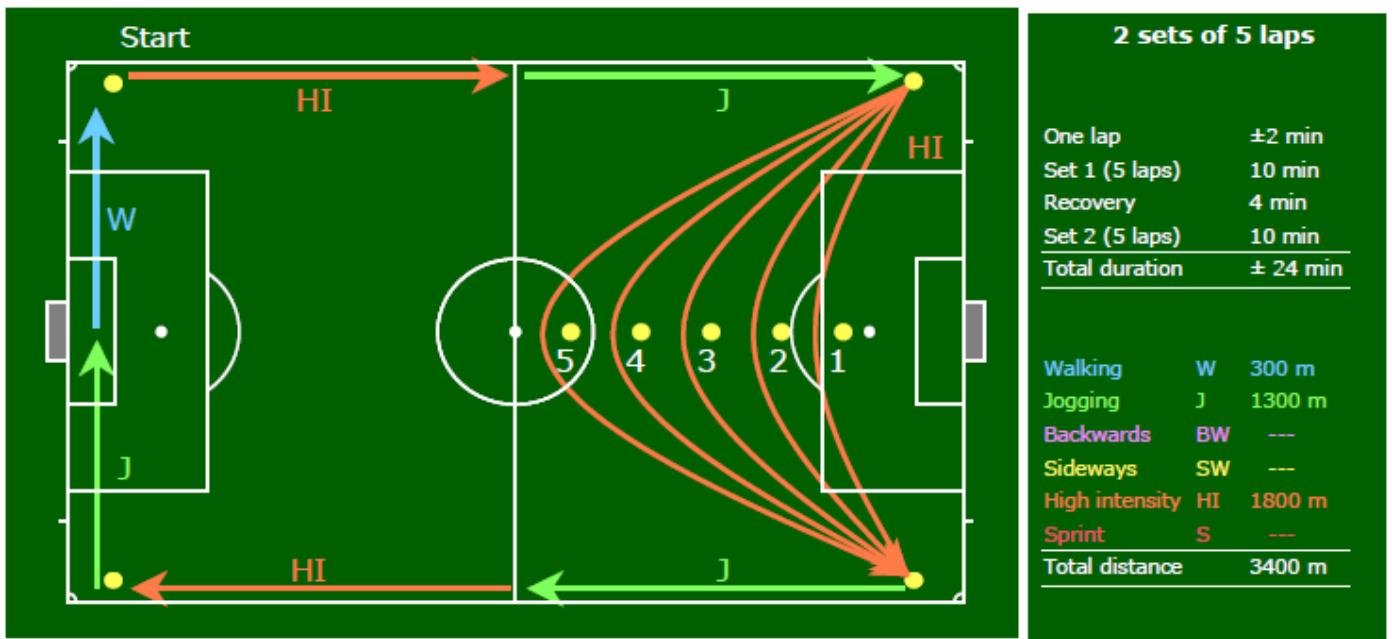
10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ (Π.Χ. ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ , ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ , ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ ή ΕΛΞΕΙΣ ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΑΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ) . ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Η ΕΝΤΑΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΠΕΡΝΑΕΙ ΤΟ 70% ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΗΚΩΣΕΙ Ο ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΣ , ΤΑ ΣΕΤ 1-3 ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 10-12.

ΤΡ 6 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Set 1: From the start, run at the indicated intensity. For the first lap 1, run around cone 1, for the second lap, run around cone 2 and so on up to cone 5 for lap 5, thus increasing the run distance at high intensity with each subsequent lap. The high intensity running should be at 80% of the maximal running speed.

Recovery: 4 min

Set 2: Now run around cone 5 on lap 1, and work down to cone 1 on lap 5, thus decreasing the run distance with each subsequent lap.

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

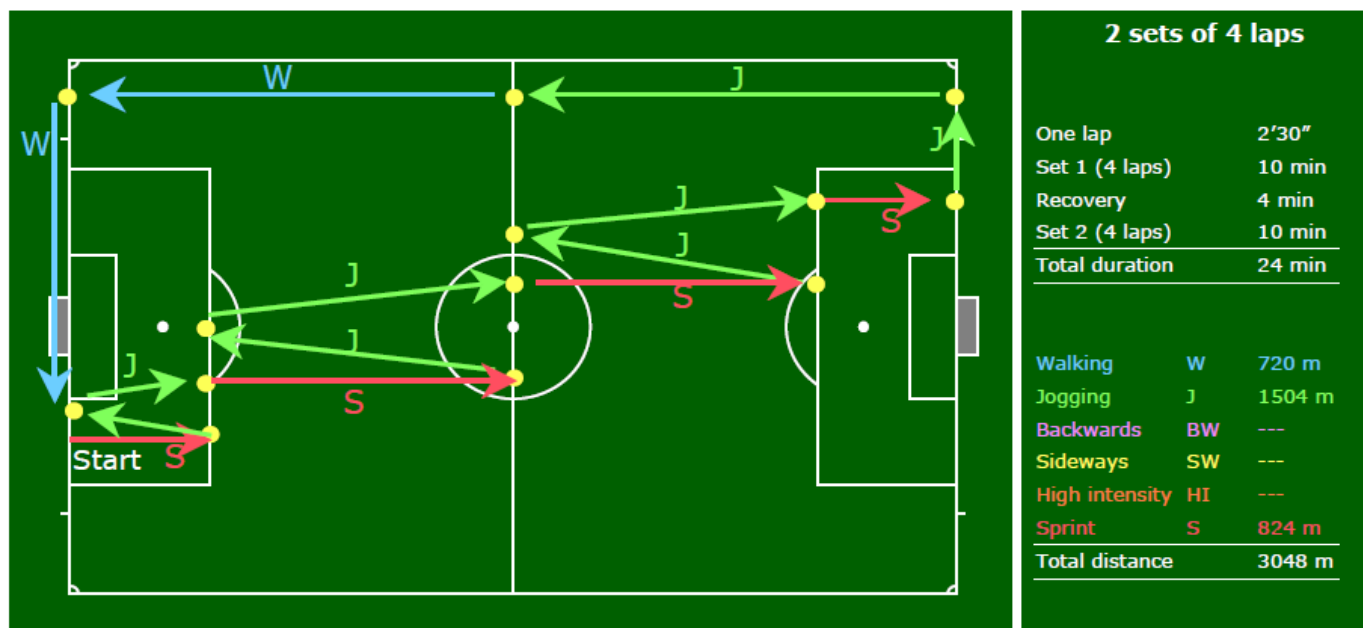
ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

ΟΠΟΥ HI ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (75-85 %HRmax)

ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ . ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ

ΠΕ 8 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΗΤΗΤΑ (SE)

ΣΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Set 1: Run 4 laps of the extended speed exercise as indicated in the picture.

Recovery: 4 min.

Set 2: Again 4 laps of the same exercise.

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

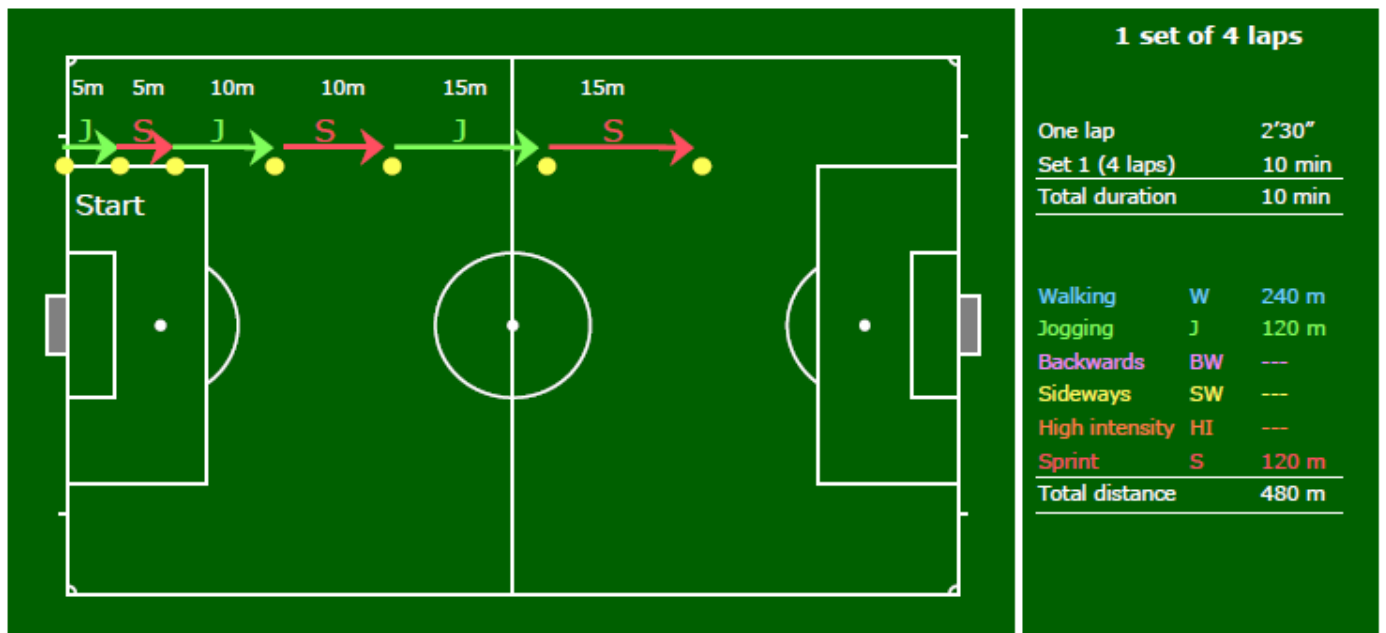
ΟΠΟΥ HI ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (75-85 %HRmax)

ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT

ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ 4 ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΑΛΛΕΣ 4 ΣΤΡΟΦΕΣ

ΠΑ 9 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPEED)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Set 1: Jog to the first cone, sprint to the second cone, jog to the third cone, sprint to the fourth cone, jog to the fifth cone, sprint to the sixth cone. Walk back to the start.

Variation: instead of jogging, run backwards or sideways.

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT

ΚΑΝΟΥΜΕ 4 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΔΙΑΔΟΧΙΚΑ ΣΠΡΙΝΤ ΚΑΙ JOGGING ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ. ΑΥΤΗ ΗΤΑΝ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ. ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΑΛΛΕΣ 3 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.

ΔΕ 12 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (MR)

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΓΩΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ Η ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ Ο ΜΙΚΡΟΣ ΟΓΚΟΣ ΜΕ ΑΡΚΕΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΝΑ ΑΦΙΕΡΩΝΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ (core stability) ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ (injury prevention).

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΘΑ ΣΑΣ ΔΩΣΩ 2 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΓΗΠΕΔΟ:

15'-20' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 50-60% HRmax ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟΥ

10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

15' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

8-10 ΕΥΘΕΙΕΣ 50-70μ.ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 60-70%

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ:

10' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 50-60% HRmax ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

10' ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

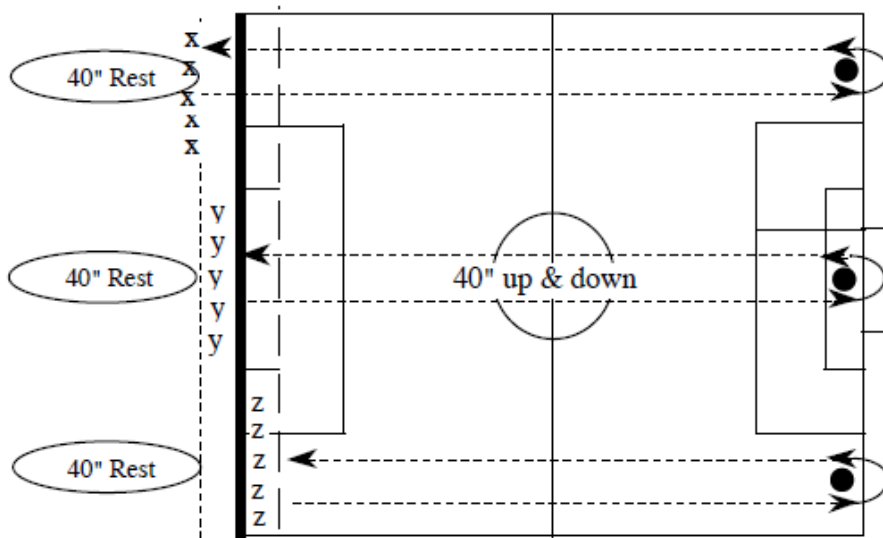
10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ
 10' ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ (Π.Χ. ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ , ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ , ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ ή ΕΛΞΕΙΣ ΟΠΙΣΘΟΛΑΙΜΙΑΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ) . ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ Η ΕΝΤΑΣΗ ΔΕΝ ΘΑ ΞΕΠΕΡΝΑΕΙ ΤΟ 70% ΤΟΥ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΗΚΩΣΕΙ Ο ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΣ , ΤΑ ΣΕΤ 1-3 ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ 10-12.

TP 13 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

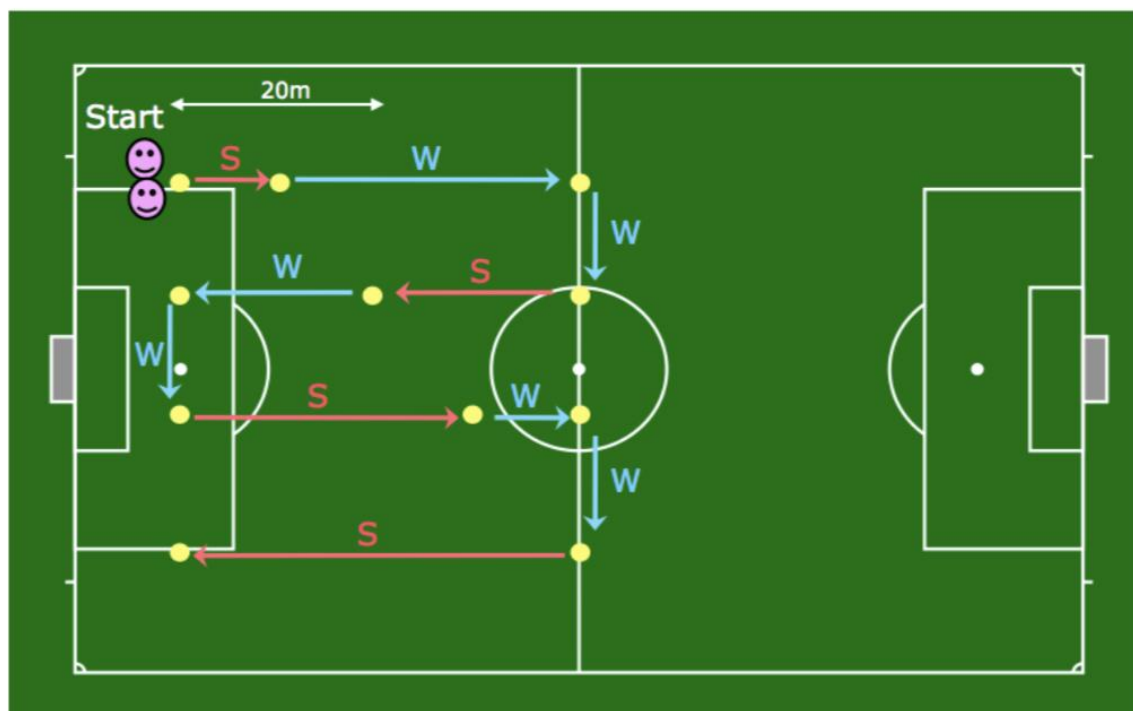
- Η ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΕΝΑ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΠΟ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΣΕ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ. ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ 3 ΟΜΑΔΕΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .
- ΟΙ ΠΙΟ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ ΞΕΚΙΝΑΝΕ ΚΑΙ ΤΕΡΜΑΤΙΖΟΥΝ ΣΤΑ xxxxxx ΤΑ ΟΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ 5 ΜΕΤΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ.
- ΟΙ ΜΕΤΡΙΟΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΓΡΑΜΜΗ ΑΟΥΤ (yyyyyy) ΚΑΙ ΟΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ 5 ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ (zzzzzz).
- ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΕΙΝΑΙ 40'' ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΝΕ ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΠΙΣΗΣ 40'' .
- **ΚΑΝΟΥΜΕ 8 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (16 ΕΥΘΕΙΕΣ ή 8 ΠΑΝΩ ΚΑΤΩ) .**
- **ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΕΛΕΙΜΜΑ 4' ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ**



ΠΕ 15 ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η άσκηση γίνεται ως εξής:

Αφετηρία είναι το σημείο που λέει start και αμέσως sprint για 10m και μετά περπάτημα για 30m.
 Μετά sprint για 20m και μετά περπάτημα για 20m
 Μετά sprint για 30m και μετά περπάτημα για 10m
 Και στο τέλος sprint για 40m.



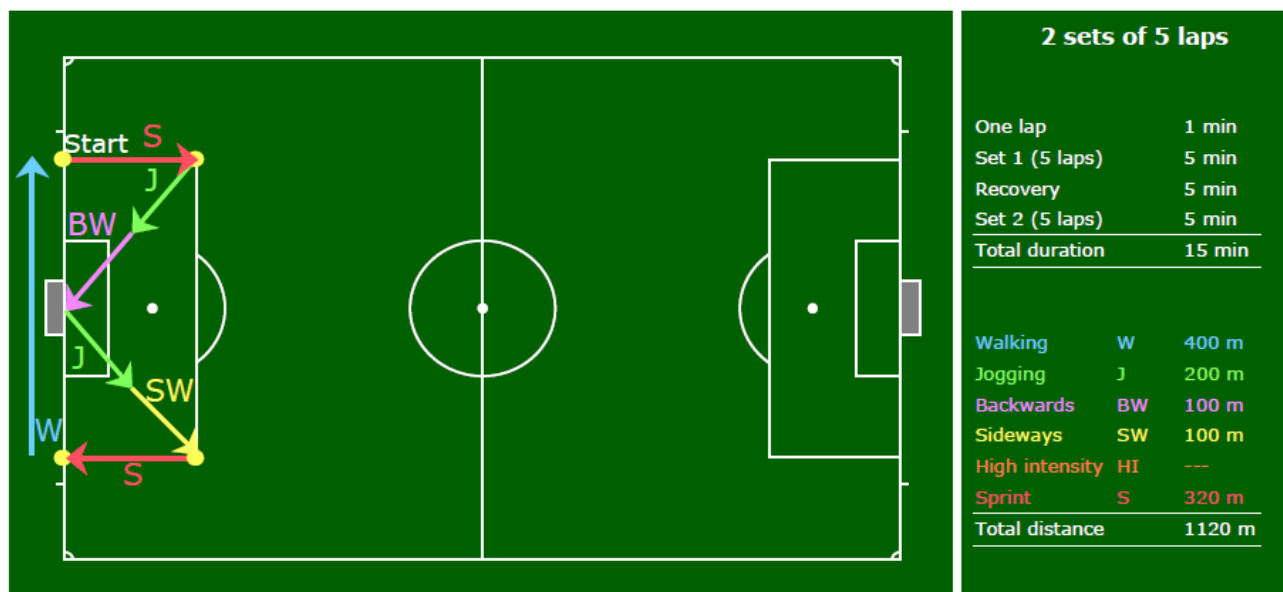
ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT

ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΧΗΜΑ 3 ΦΟΡΕΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 2' ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ SPRINT ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΙΣΤΑ (95 - 100%)
 ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕ ΜΙΚΡΟ ΟΓΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΑΛΛΑ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΑ 16 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED + AGILITY)

- Η παρακάτω προπόνηση αποτελεί μια τυπική προπόνηση προετοιμασίας (Match preparation) πριν από το παιχνίδι (Match Day -1) και προτείνεται για την ημέρα που προηγείται του αγώνα.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



Set 1: Sprint exercise in the penalty box, 5 laps in total. The referee runs with the 4th official and the 2 assistant referees run together.

Recovery: 5 min

Set 2: Sprint exercise in the penalty box, again 5 laps in total

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

ΟΠΟΥ HI ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (75-85 %HRmax)

ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT

ΟΠΟΥ BW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ

ΟΠΟΥ SW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΤΩΝ 5 ΑΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ – ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ ΚΑΙ ΠΟΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ