

7 ΜΑΙΟΥ 2018 - 2 ΙΟΥΝΙΟΥ 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.

ΔΕ 7 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 8 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)**

ΖΕΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



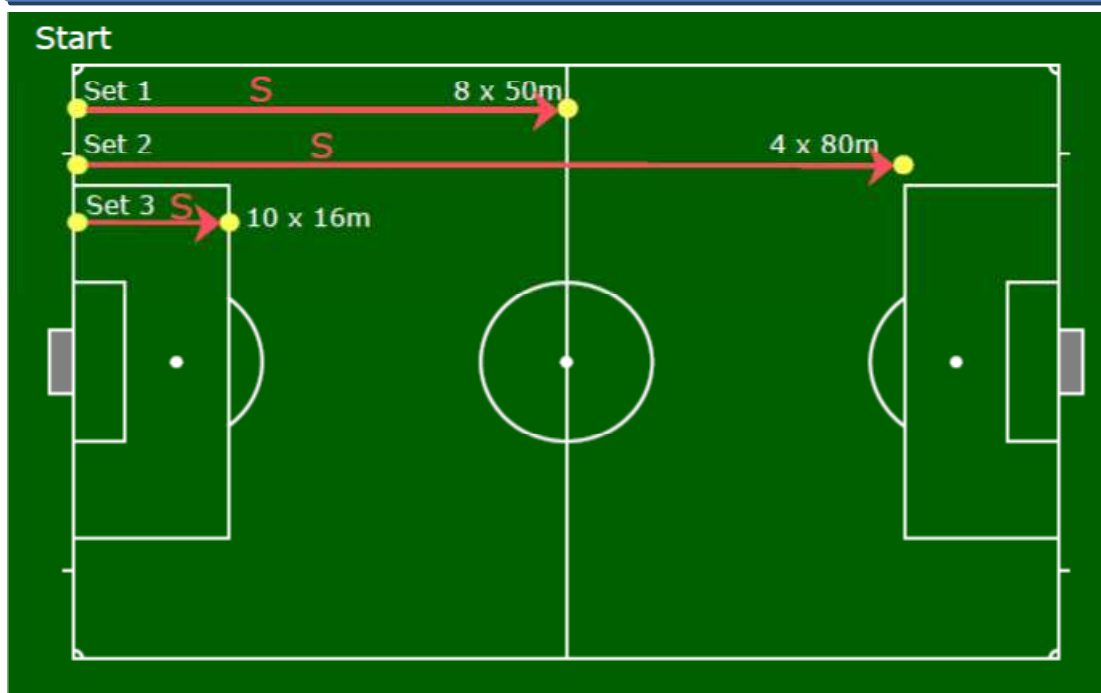
ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ Jogging forward Η ΕΝΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΧΑΛΑΡΗ
 ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ backward jogging ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ
 ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ Walking ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ Sprint Η ΕΝΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ 95-100% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΑΣ
 ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ Hi-run ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΝΟΙΓΜΑ ΣΕ ΜΙΑ ΕΝΤΑΣΗ 75-85%

ΟΛΟ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΕΙΝΑΙ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΚΑΝΟΥΜΕ 4-5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΠΟΣΟ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΕ ΕΝΑΣ) ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΚΑΝΟΥΜΕ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΕΤ ΤΩΝ 4-5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

ΤΕ 9 ΡΕΠΟ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΠΕ 10 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SE)**

ΖΕΣΤΑΜΑ 15' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



- ΚΑΝΟΥΜΕ 8 SPRINT ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΜΕΣΗ – ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΙΝΑΙ 50'' Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
- 1 ΓΥΡΟΣ ΤΖΟΚΙΝΓΚ
- ΚΑΝΟΥΜΕ 4 SPRINT ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ – ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΙΝΑΙ 70'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
- 1 ΓΥΡΟΣ ΤΖΟΚΙΝΓΚ
- ΚΑΝΟΥΜΕ 10 SPRINT ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ – ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΙΝΑΙ 20'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΠΑ 11 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 - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

2 sets of 5 laps	
One lap	1 min
Set 1 (5 laps)	5 min
Recovery	5 min
Set 2 (5 laps)	5 min
Total duration	15 min

Walking	W	400 m
Jogging	J	200 m
Backwards	BW	100 m
Sideways	SW	100 m
High intensity	HI	---
Sprint	S	320 m
Total distance		1120 m

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 14 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

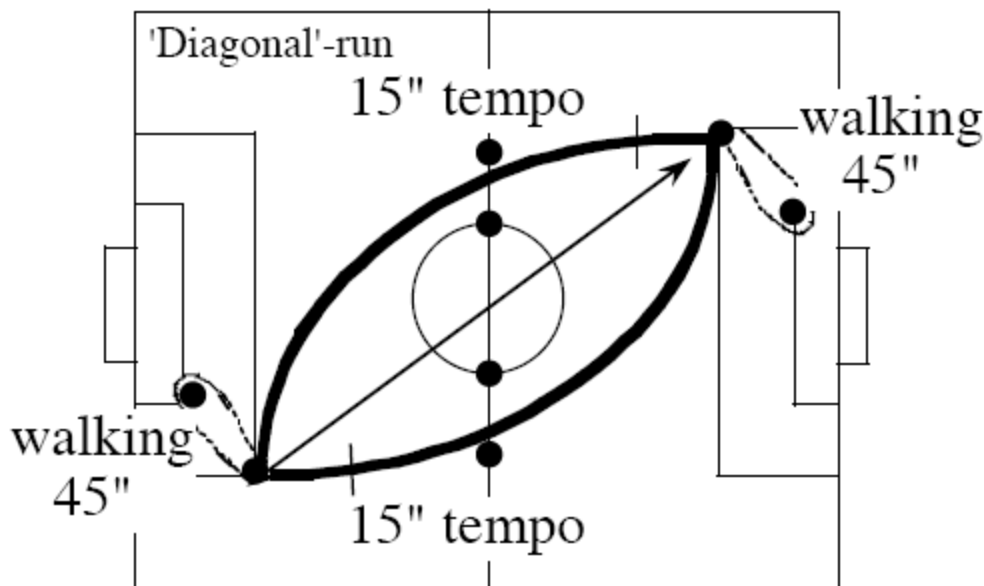
10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

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 15 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

20' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

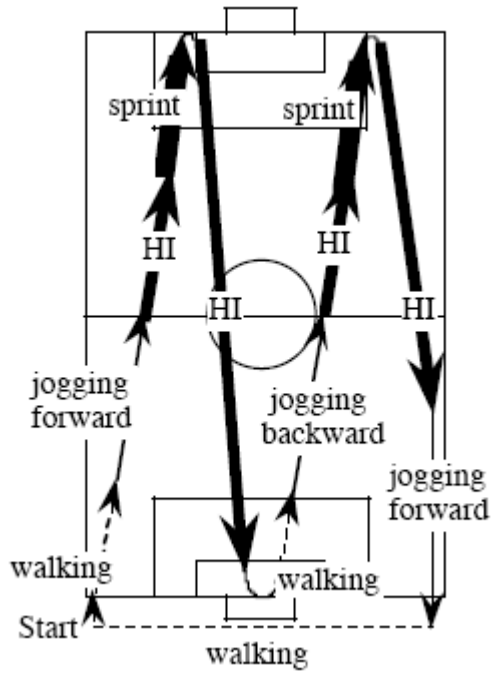


ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 10 ΔΙΑΓΩΝΙΟΥΣ ΜΕ 4' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ ΤΟ WALKING ΤΟ ΚΑΝΟΥΜΕ 35'' - 40'' (45'' ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ)

ΤΕ. 16. ΡΕΠΟ

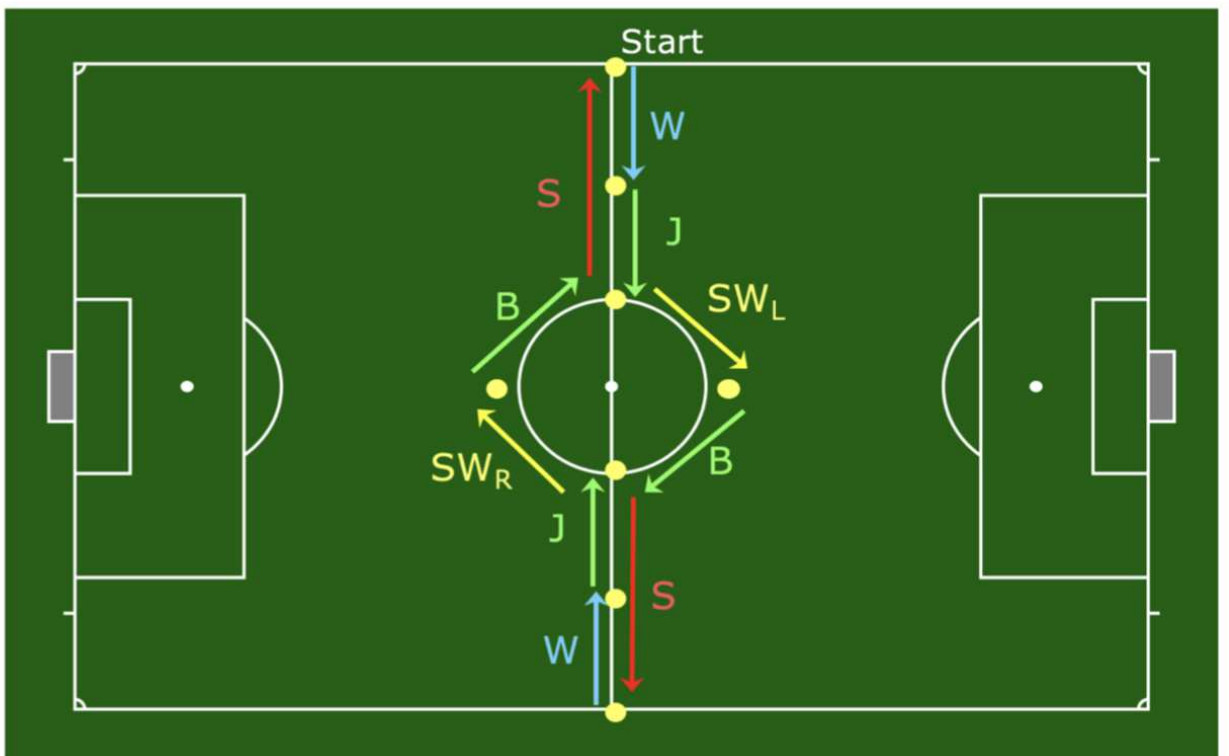
ΠΕ 17 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΟΛΟ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΕΙΝΑΙ 1 ΣΕΤ .ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ . ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5' ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΛΛΑ 2
 ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ ΗΙ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΣΕ ΕΝΤΑΣΗ 80-90% HRM (ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ)
 ΤΑ SPRINT ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ
 Jogging backward ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ

ΠΑ 18 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED + AGILITY)



ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING
 ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT
 ΟΠΟΥ SW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΟΠΟΥ Β ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ
ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

**ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ START ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΠΛΑΓΙΑ ΓΡΑΜΜΗ ΚΑΙ ΠΙΣΩ.
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3' ΑΛΛΕΣ 5 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ.**

ΔΕ 21 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 22 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)**

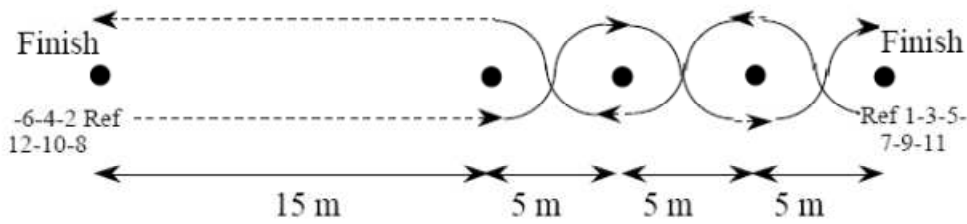
ΖΕΣΤΑΜΑ 15' - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

3 x 5λεπτα ΕΝΤΟΝΑ (75-85 HR max) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΑΝΑΜΕΣΑ ΤΟΥΣ

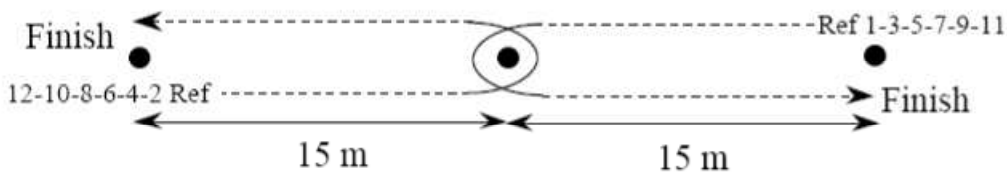
ΤΕ 23 ΡΕΠΟ

ΠΕ 24 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (S)**

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



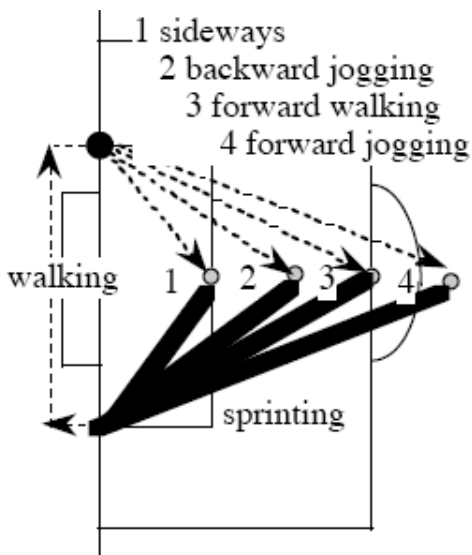
ΚΑΝΟΥΜΕ 3 ΣΠΡΙΝΤ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΛΕΥΡΑ
ΤΑ 3 ΠΡΩΤΑ ΣΠΡΙΝΤ 15 ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΚΩΝΟΥΣ
ΚΑΙ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ 3 ΠΡΩΤΑ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΛΛΗ ΠΛΕΥΡΑ
ΣΥΝΟΛΙΚΑ 6



ΚΑΝΟΥΜΕ 6 ΣΠΡΙΝΤ ΠΟΛΥ ΓΡΗΓΟΡΑ (ΣΠΡΙΝΤ 15 ΜΕΤΡΑ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ ΚΑΙ ΠΙΣΩ)

ΠΑ 25 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED)**

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ – 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ 4 ΣΠΡΙΝΤ ΤΟ ΘΕΩΡΟΥΜΕ 1 ΣΕΤ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ 4 ΣΕΤ (ΔΗΛ. 16 ΣΠΡΙΝΤ) ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4'.

ΔΕ 28 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

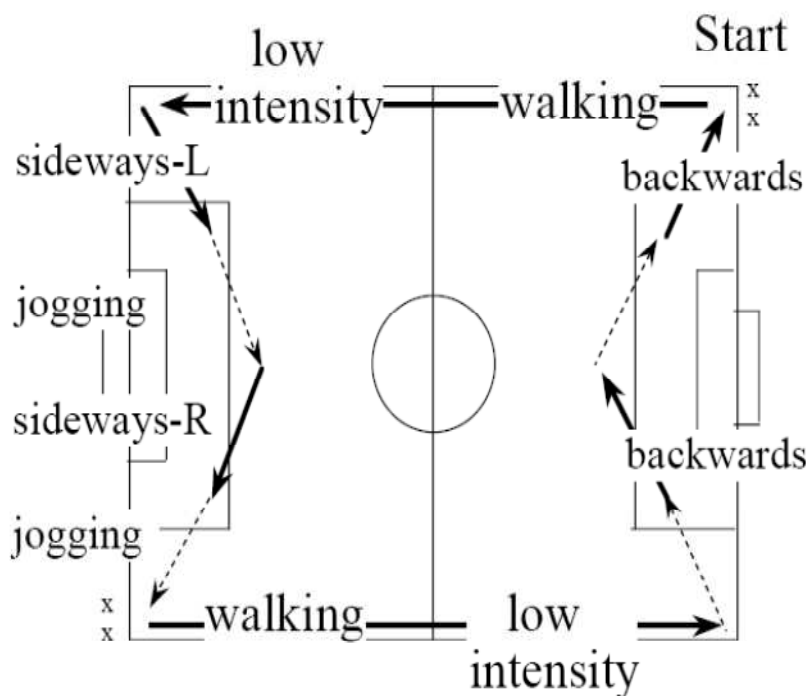
10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

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. 29. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (LI)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – 10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΚΑΝΟΥΜΕ 6 ΣΤΡΟΦΕΣ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑ

ΤΕ. 30. ΡΕΠΟ

ΠΕ. 31 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' - 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)

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ή ΤΖΟΚΙΝΓΚ

- 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)

ΠΑ. 1 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 - 8 X ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

2 sets of 5 laps		
One lap		1 min
Set 1 (5 laps)		5 min
Recovery		5 min
Set 2 (5 laps)		5 min
Total duration		15 min
Walking	W	400 m
Jogging	J	200 m
Backwards	BW	100 m
Sideways	SW	100 m
High intensity	HI	---
Sprint	S	320 m
Total distance		1120 m

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)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ

ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT

ΟΠΟΥ BW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ

ΟΠΟΥ SW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ