

16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2018 - 6 ΜΑΙΟΥ 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 16 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 17 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 15' - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

1 x ΜΟΝΟΣΤΡΟΦΟ (ΟΛΑ ΣΤΟ ΧΟΡΤΟ) ΚΑΤΩ ΑΠΟ 1'05'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΝΑ ΓΑΜΜΑ (150 m) ΤΖΟΚΙΝΓΚ

1 x ΔΙΣΤΡΟΦΟ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 2'20'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΝΑ ΓΑΜΜΑ (150 m) ΤΖΟΚΙΝΓΚ

1 x ΜΟΝΟΣΤΡΟΦΟ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 1'05'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΝΑ ΓΑΜΜΑ (150 m) ΤΖΟΚΙΝΓΚ

1 x ΔΙΣΤΡΟΦΟ ΚΑΤΩ ΑΠΟ 2'20'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΝΑ ΓΑΜΜΑ (150 m) ΤΖΟΚΙΝΓΚ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 3-4' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ

ΤΕ 18. ΡΕΠΟ ή ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΠΕ 19 ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

- 1^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: **ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED)**

2 Χ 50 ΜΕ 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

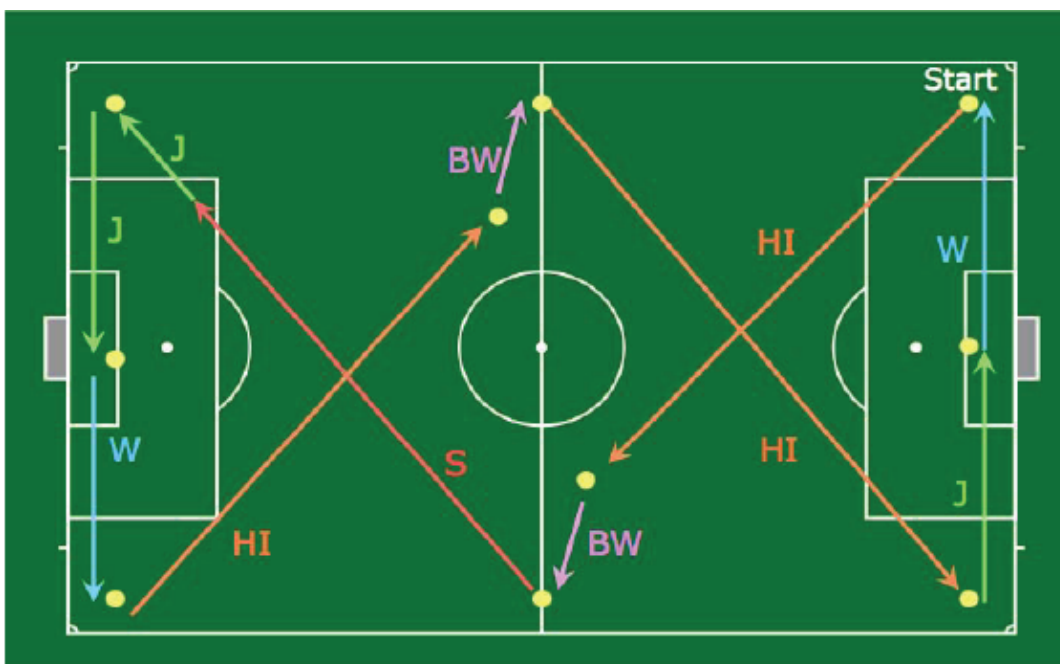
2 Χ 40 ΜΕ 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

2 Χ 30 ΜΕ 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

6' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

- 2^{ος} ΣΚΟΠΟΣ: **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ

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

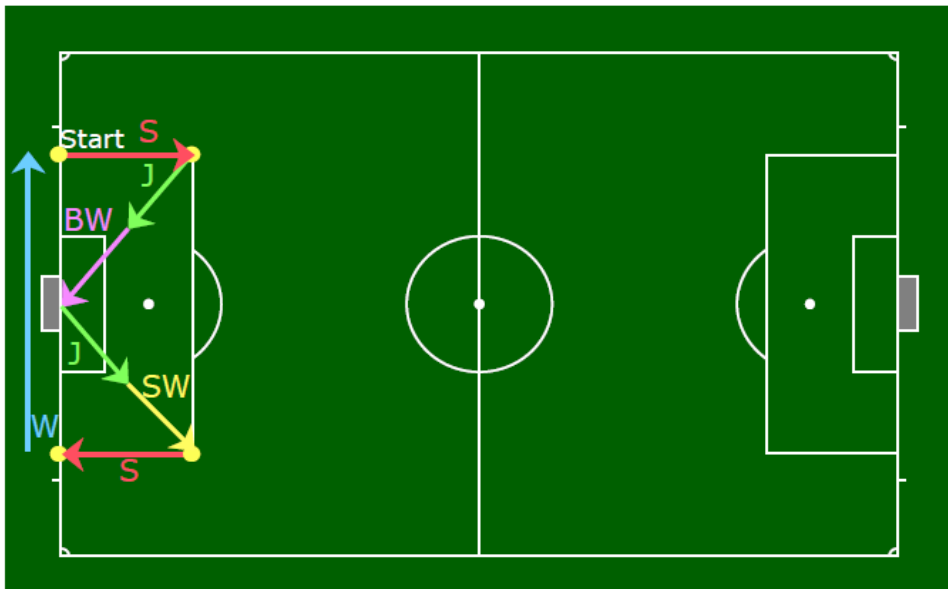
Η ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ START ΚΑΙ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΜΕ HI RUN ΚΟΚ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΣΧΗΜΑ

ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 4 ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5' ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ

ΠΑ 20 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)

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 23 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.

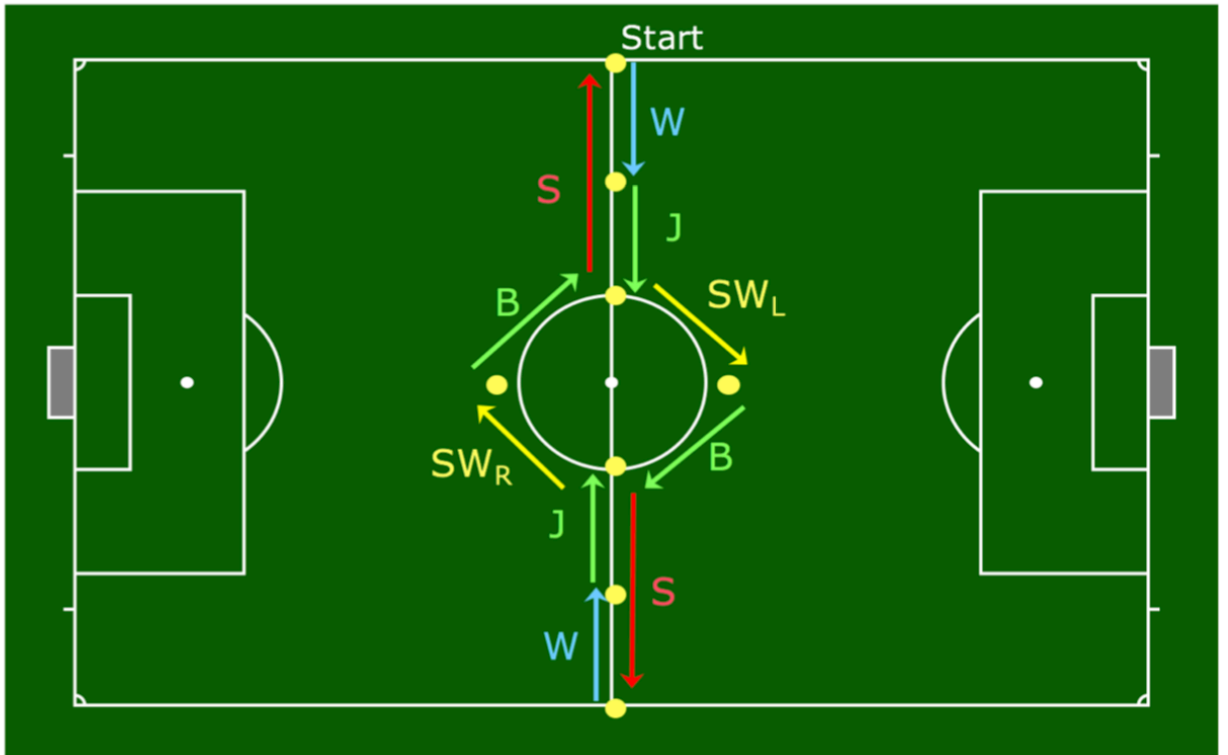
ΤΡ 24 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)**

20 'ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 5 ΓΥΡΟΥΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4' .
ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΟΙΛΑΙΚΟΥΣ - ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΠΑ 27 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPEED)**

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



ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING
ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT
ΟΠΟΥ SW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ
ΟΠΟΥ B 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 30 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 1 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

20'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 20'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

40'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 40'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

60'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 60'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

80'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 80'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

60'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 60'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

40'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 40'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

20'' ΕΝΤΟΝΟ ΤΡΕΞΙΜΟ - 20'' ΤΖΟΚΙΝΓΚ

1 ΣΤΡΟΦΗ ΤΖΟΚΙΝΓΚ

ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΕΤ ΙΔΙΟ

ΤΕ 2 ΡΕΠΟ

ΠΕ 3 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (ΣΕ)**

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



Speed endurance exercise 5



2 sets of 5 laps		
One lap		2' 20"
Set 1 (5 laps)		11 min
Recovery		4 min
Set 2 (5 laps)		11 min
Total duration		26 min

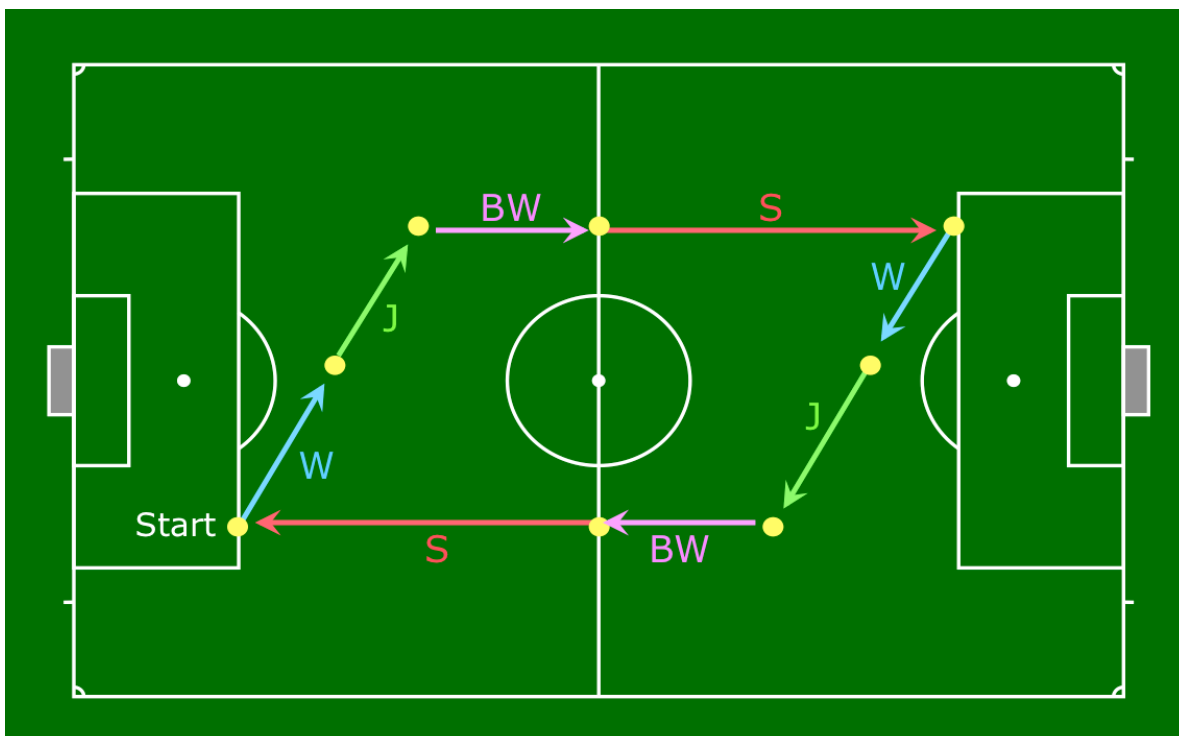
Walking	W	600 m
Jogging	J	1700 m
Backwards	BW	---
Sideways	SW	---
High intensity	HI	1200 m
Sprint	S	1200 m
Total distance		4700 m

Set 1: Run 5 laps of the speed endurance exercise as indicated in the picture.

ΚΑΝΟΥΜΕ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 5 ΓΥΡΟΥΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4' .
ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΟΙΛΑΙΚΟΥΣ - ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ

ΠΑ 4 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED)

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΗΘΩΝ

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΟΠΟΥ BW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT

ΚΑΝΟΥΜΕ 8' ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ .

ΚΑΝΟΥΜΕ 4' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ