

19 ΜΑΡΤΙΟΥ 2018 – 7 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 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 19 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

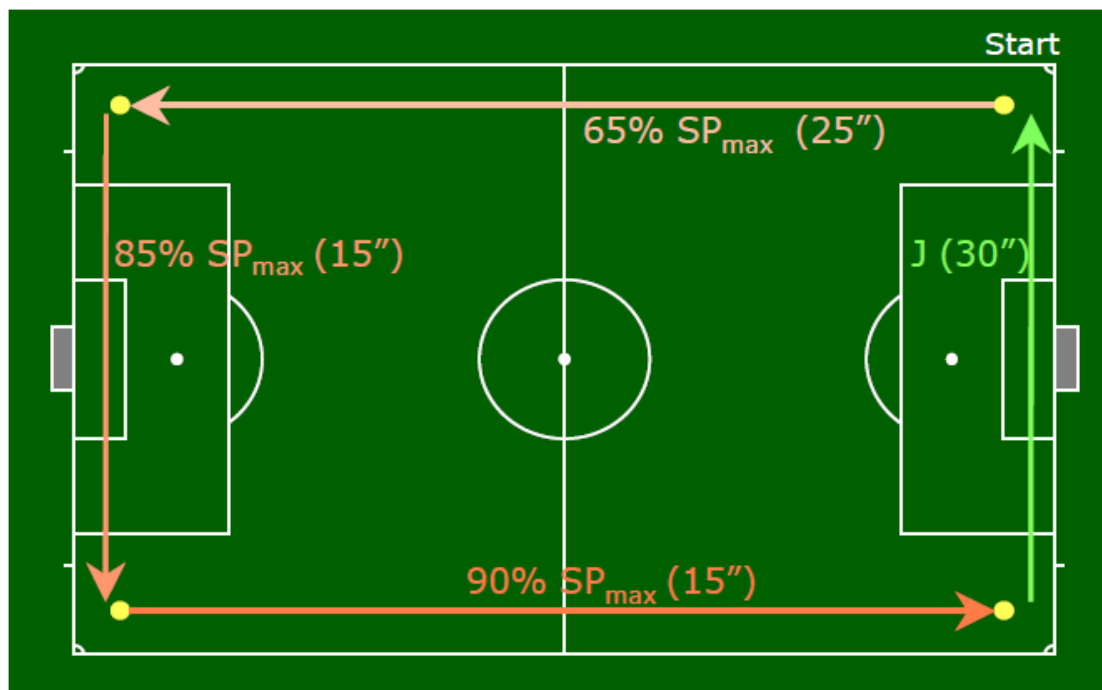
10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

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 20 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

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



ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟ START ΚΑΙ :

ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ 65% SP_{max} (ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΘΕΙΑ) ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ 65% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ 85% SP_{max} (ΤΗΝ ΕΥΘΕΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΜΑ) ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ 85% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΟΠΟΥ ΛΕΕΙ 90% SP_{max} (ΤΗΝ ΜΕΓΑΛΗ ΕΥΘΕΙΑ) ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ 90% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΕΙΝΑΙ ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΣΤΗΝ ΕΥΘΕΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΡΜΑ.

ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΜΟΝΟ 2 ΣΕΤ ΑΠΟ 4 – 5 ΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 3'.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΗ Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΗΡΗΘΟΥΝ ΟΙ ΧΡΟΝΟΙ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΣΧΗΜΑ

ΠΕ 22 ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

- 1^{ΟΣ} ΣΚΟΠΟΣ: **ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED)**

2 Χ 50 ΜΕ 95% SP_{max} (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 2 Χ 40 ΜΕ 95% SP_{max} (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ
 2 Χ 30 ΜΕ 95% SP_{max} (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

6' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

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

* High Int.

- Set 1:
- 10 x 100 m shuttles (50 m - turn L - 50 m) to be completed in 20"
- 30" recovery walk (40 m)



- All together, this first set takes 8'20"
- 4' recovery
- Set 2:
- 10 x 100 m shuttles (50 m - turn R - 50 m) to be completed in 20"
- 30" recovery walk (40 m)
- All together, this exercise takes 20'40 (8'20" + 4' recovery + 8'20")
- The total distance equals 2800 m, of which 2000 m at high speed and 800 m walking

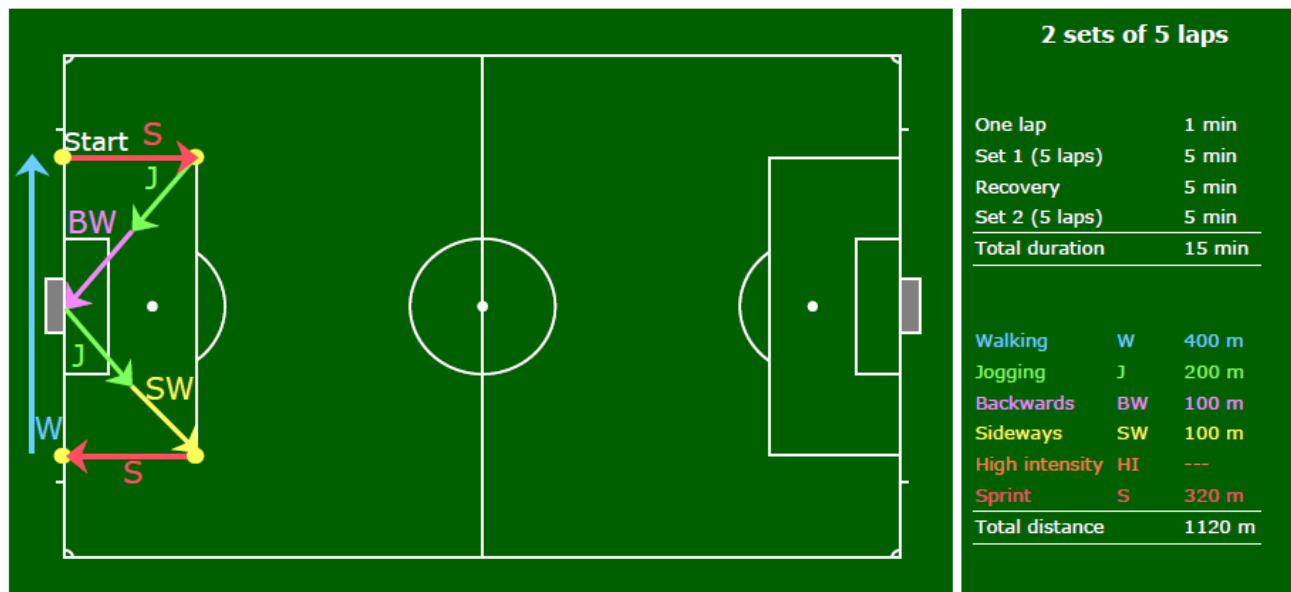
Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΟ ΤΡΕΞΙΜΟ **10 ΦΟΡΕΣ Χ 100 ΜΕΤΡΑ (50 +50)** ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ **ΣΕ 20"** ΜΕ ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ START/FINISH ΚΑΙ ΣΤΡΟΦΗ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ TURNING LINE ΜΕ **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 40 ΜΕΤΡΑ (20+20) ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΣΕ 30"**.

ΚΑΝΟΥΜΕ **2 ΣΕΤ** ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 4' .

ΠΑ 23 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

ΔΕ 26 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 27 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)**

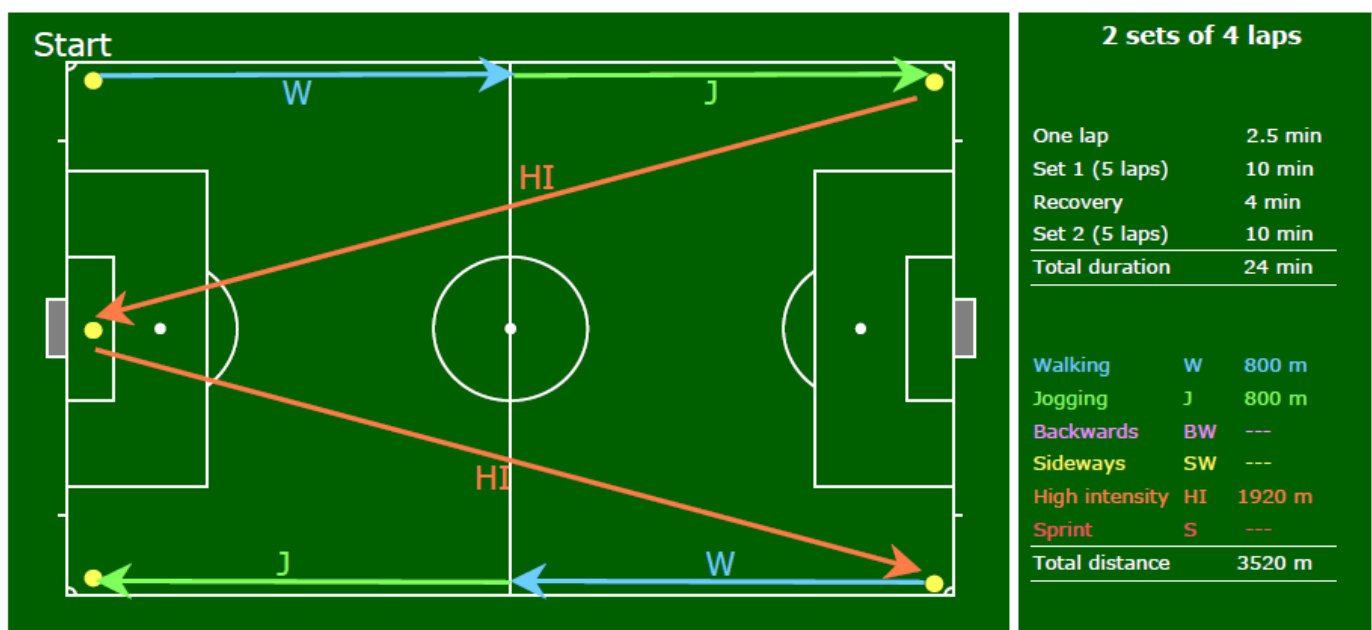
ΖΕΣΤΑΜΑ 10' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

ΟΠΟΥ W ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΡΗΓΟΡΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΧΑΛΑΡΟ JOGGING

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

ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT



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

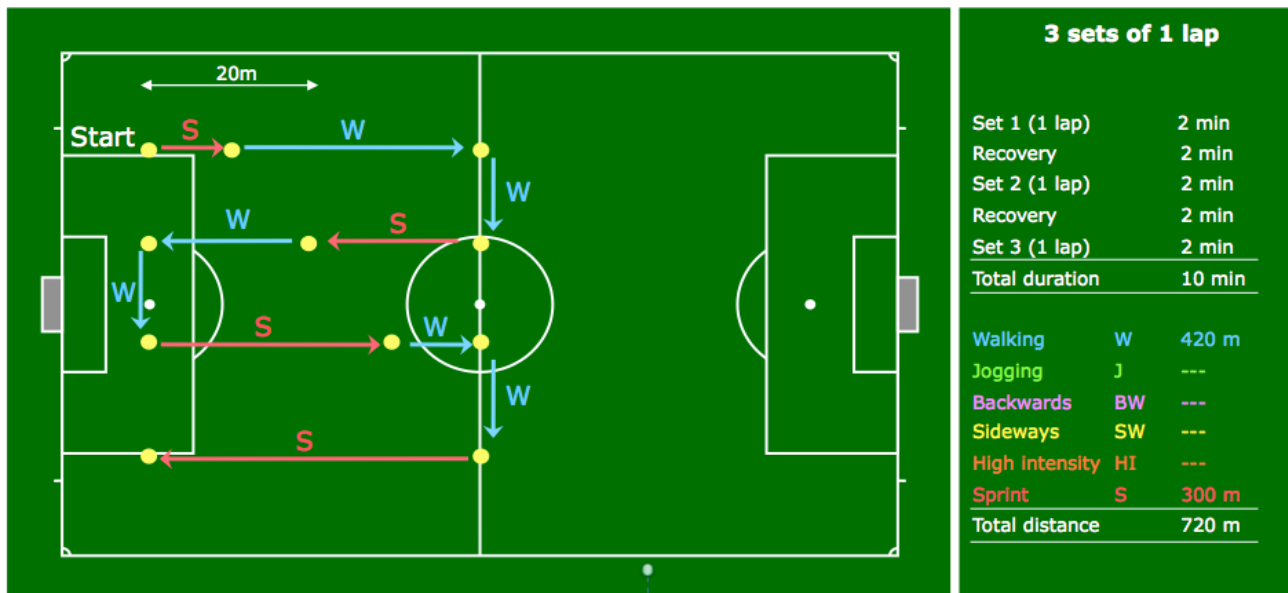
Recovery: 4 min

Set 2: Repeat the same exercise.

ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ 5 ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΑΛΛΕΣ 5 ΣΤΡΟΦΕΣ

ΠΕ 29 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΗΤΗΤΑ (SE)**

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



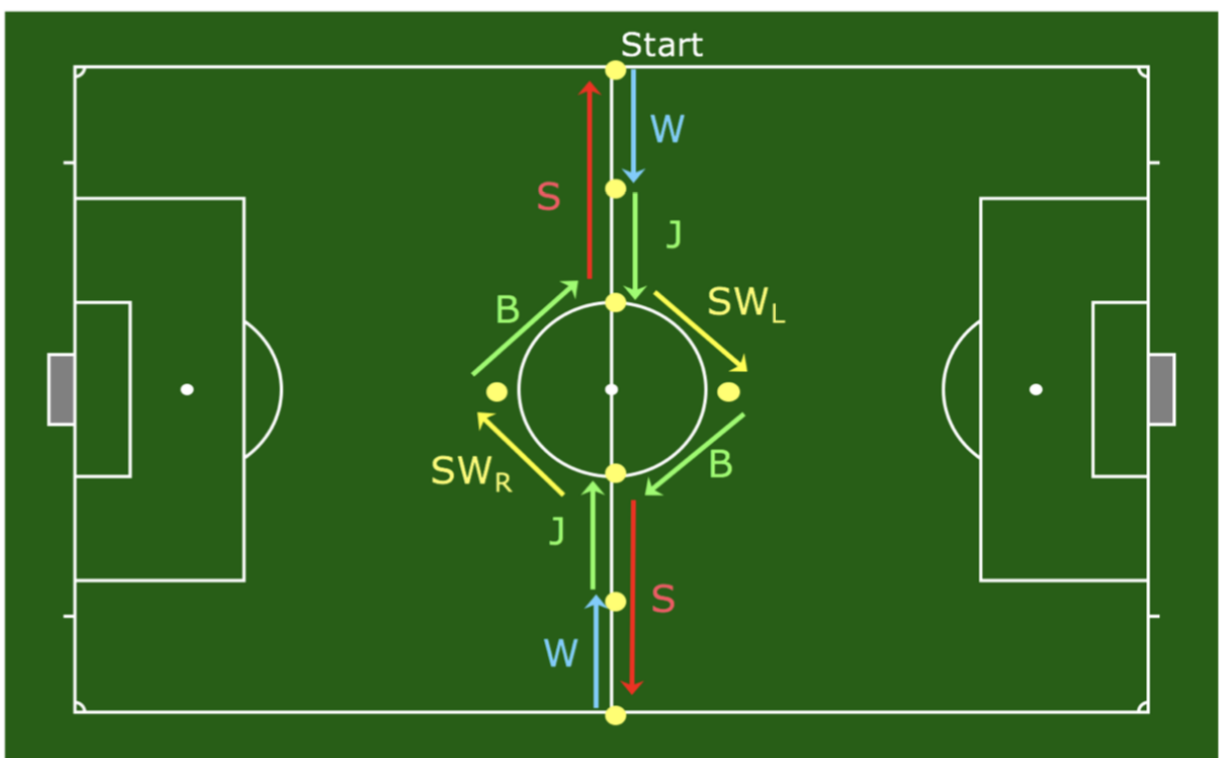
ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟ START ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ 10 m. SPRINT ΚΑΙ 30 ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΕΤΑ 20 m. SPRINT ΚΑΙ 20 ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΕΤΑ 30 m. SPRINT ΚΑΙ 10 ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ 40 m. SPRINT. ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΙ ΟΦΕΛΟΣ Η ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΤΑ SPRINT ΝΑ ΕΙΝΑΙ 95-100%.

ΟΛΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ. ΚΑΝΟΥΜΕ 3 ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5'.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 4-6 ΕΥΘΕΙΕΣ ΚΑΙ 10-15' ΤΡΕΞΙΜΟ ΗΠΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΠΑ 30 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 2 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 3 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)**

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

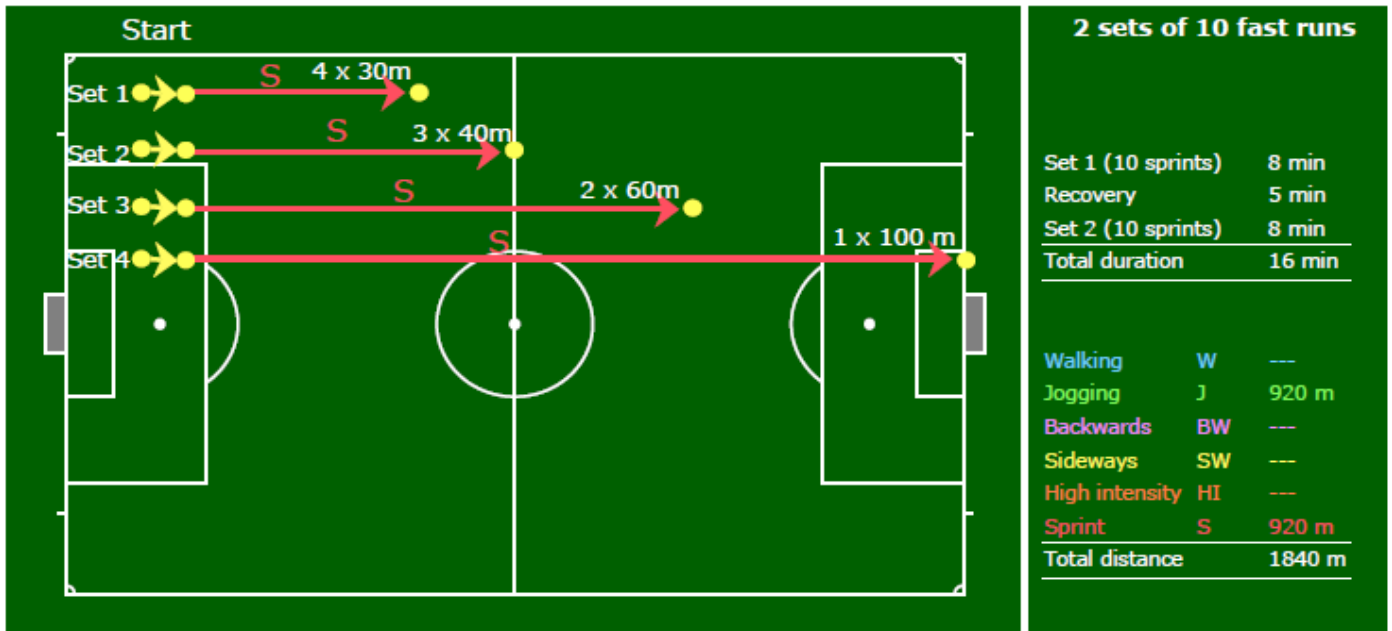
ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΟ YO-YO test ΣΑΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΤΟ ΗΧΗΤΙΚΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ

<https://drive.google.com/open?id=0B2O9F4404ZPUNGNiNVZnVkJTVE0>

ΠΕ 5 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SE)**

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



Set 1: 10 fast runs should be performed from a dynamic start position. Decelerate smoothly, turn and jog back to the start. Depending on the age and/or fitness level, the re-starts are timed as follows:

TOP	INTERMEDIATE
Set 1 every 30"	Set 1 every 35"
Set 2 every 40"	Set 2 every 45"
Set 3 every 60"	Set 3 every 65"
Set 4 every 100"	Set 4 every 110"

Recovery: 2 min in between each set

Set 2: Again, perform 10 sprints

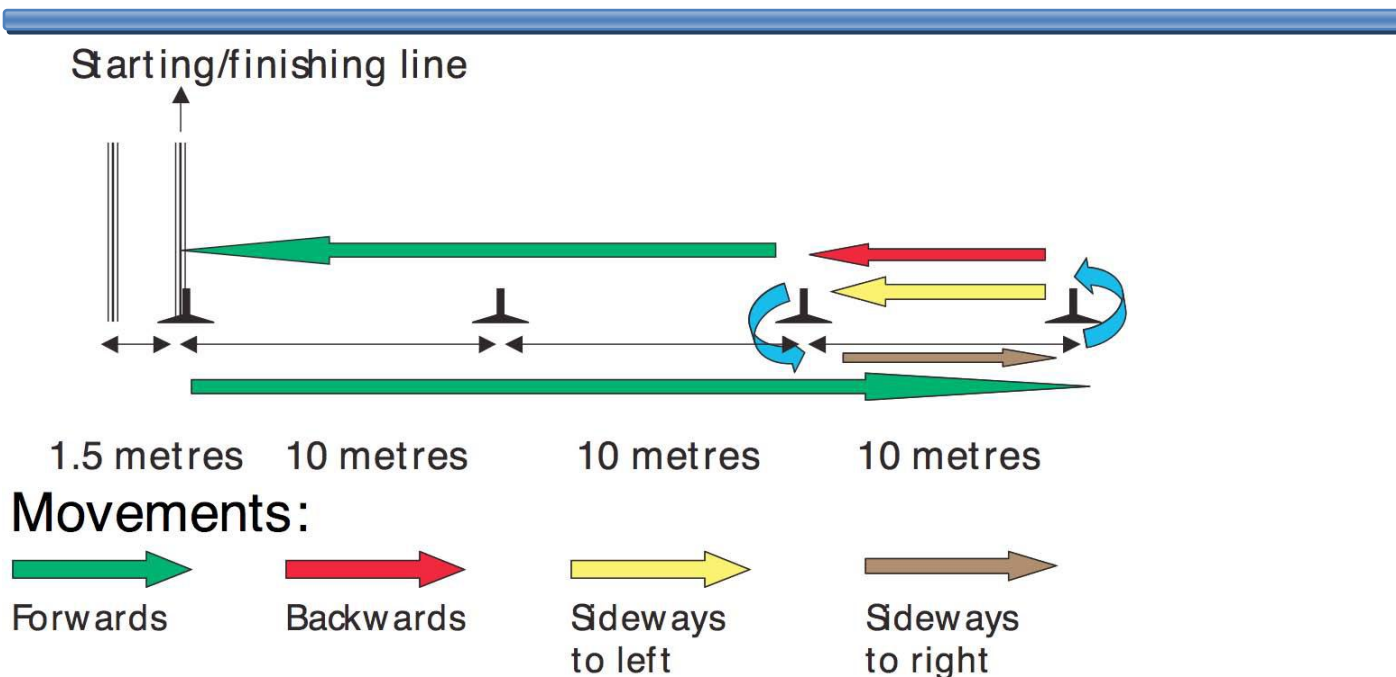
ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΟΤΙ ΚΑΘΕ ΣΠΡΙΝΤ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΑΠΟ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΘΕΣΗ δηλ. π.χ. ΑΠΟ ΣΚΙΠΙΝΓΚ .

ΕΠΙΣΗΣ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΣΠΡΙΝΤ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΤΟΡ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ δηλ. set 1 30" ,set 2 40" , set 3 60" , set 4 100"

ΜΕΤΑ ΤΟ 1ο SET ΚΑΝΟΥΜΕ 2' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΕΤ

ΠΑ 6 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED + AGILITY)**

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



ΣΤΟ ΣΧΗΜΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΞΕΚΙΝΑΜΕ ΑΠΟ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΛΕΕΙ STARTING/FINISHING LINE ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ 30 ΜΕΤΡΑ (ΜΕΧΡΙ ΤΟΝ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΚΩΝΟ) SPRINT ΜΕΤΑ 10 ΜΕΤΡΑ ΠΛΑΓΙΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ (ΚΙΤΡΙΝΟ ΒΕΛΟΣ) ΜΕΤΑ 10 ΜΕΤΡΑ ΠΛΑΓΙΑ ΔΕΞΙΑ (ΚΑΦΕ ΒΕΛΟΣ) ΜΕΤΑ 10 ΜΕΤΡΑ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΚΟΚΚΙΝΟ ΒΕΛΟΣ) ΚΑΙ 20 ΜΕΤΡΑ SPRINT ΜΕΧΡΙ ΤΟ ΤΕΡΜΑ.

ΟΛΟ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 4 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1'

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 4' ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΛΛΕΣ 4 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ