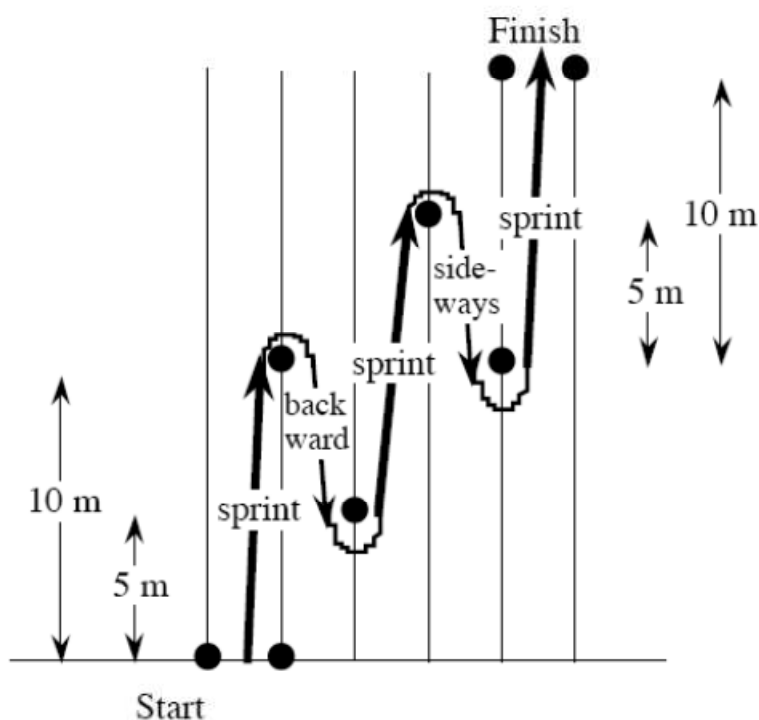


1 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2019 – 3 ΜΑΡΤΙΟΥ 2019

- 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.

ΠΑ. 1 ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



ΚΑΘΕ ΣΧΗΜΑ ΕΙΝΑΙ 1 ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ. ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΥΝΟΛΙΚΑ 10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ 2'

ΣΑ – ΚΥ ΡΕΠΟ – ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕ 4 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 5 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

- **3 Χ 4λεπτα στο 86-90% HRmax** (μέγιστη καρδιακή συχνότητα δηλ. γρήγορα) με διάλειμμα μεταξύ τους 2' τζόκινγκ
- 3' διάλειμμα
- Άλλο ένα ίδιο σετ δηλ. **3 Χ 4λεπτα 86-90% HRmax** (μέγιστη καρδιακή συχνότητα δηλ. γρήγορα) με διάλειμμα μεταξύ τους 2' τζόκινγκ

ΤΕ. 6. ΡΕΠΟ

ΠΕ 7 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 6 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

* 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")

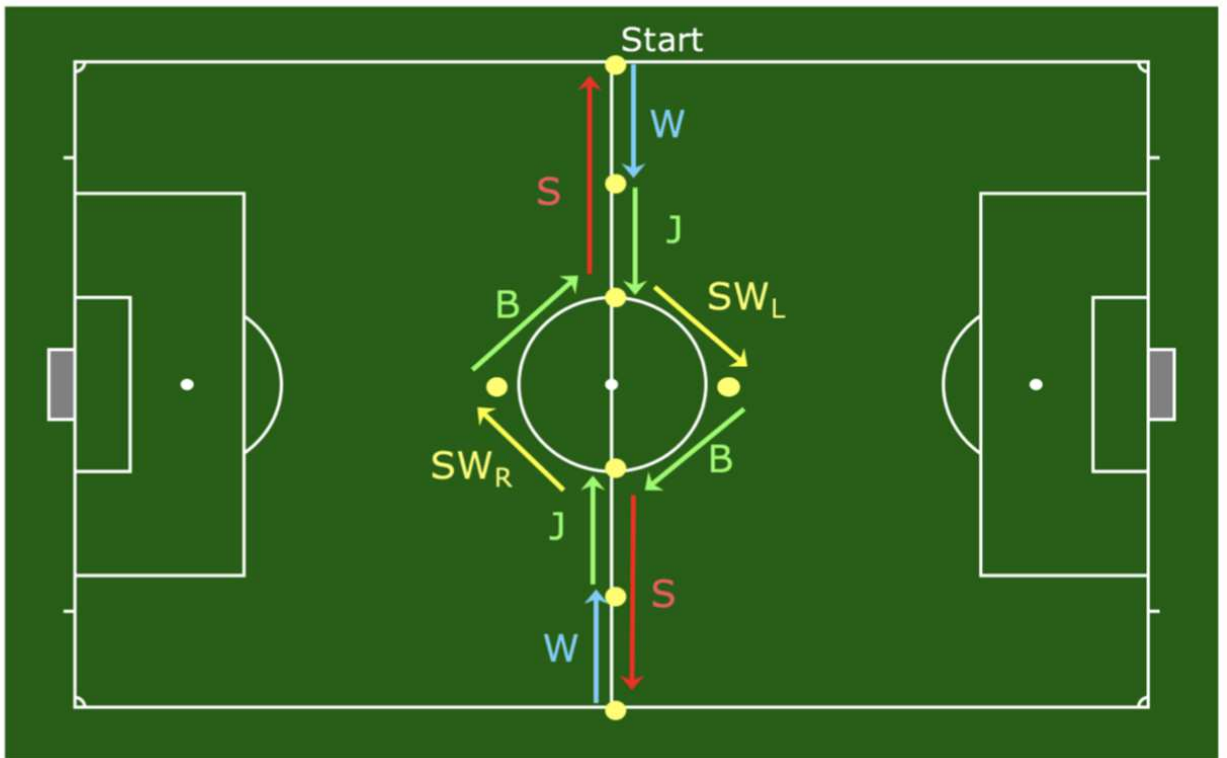
- The total distance equals 2800 m, of which 2000 m at high speed and 800 m walking

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 8 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 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.**

ΣΑ – ΚΥ ΡΕΠΟ – ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕ 11 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 12 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΩΣ ΕΞΗΣ:

SET 1 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΑΟΥΤ ΚΑΙ ΠΙΣΩ (ΠΕΡΙΠΟΥ 200 ΜΕΤΡΑ) ΣΕ 40'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 1'

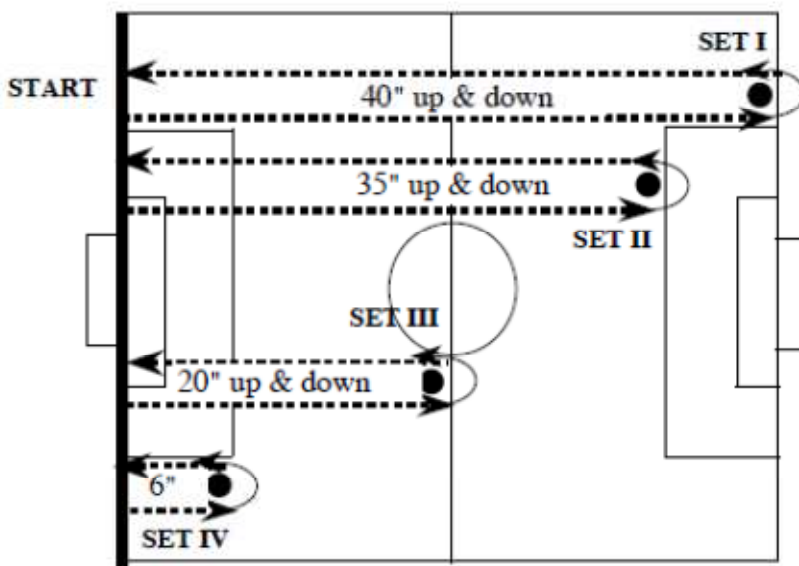
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

SET 2 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΑΝΤΙΠΑΛΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΕΝΑΛΤΥ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΣΕ 35'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 50''

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

SET 3 : ΚΑΝΟΥΜΕ 5 ΦΟΡΕΣ ΑΠΟ ΑΟΥΤ ΣΕ ΚΕΝΤΡΟ ΓΗΠΕΔΟΥ ΚΑΙ ΠΙΣΩ ΣΕ 20'' ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30'' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 2' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

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

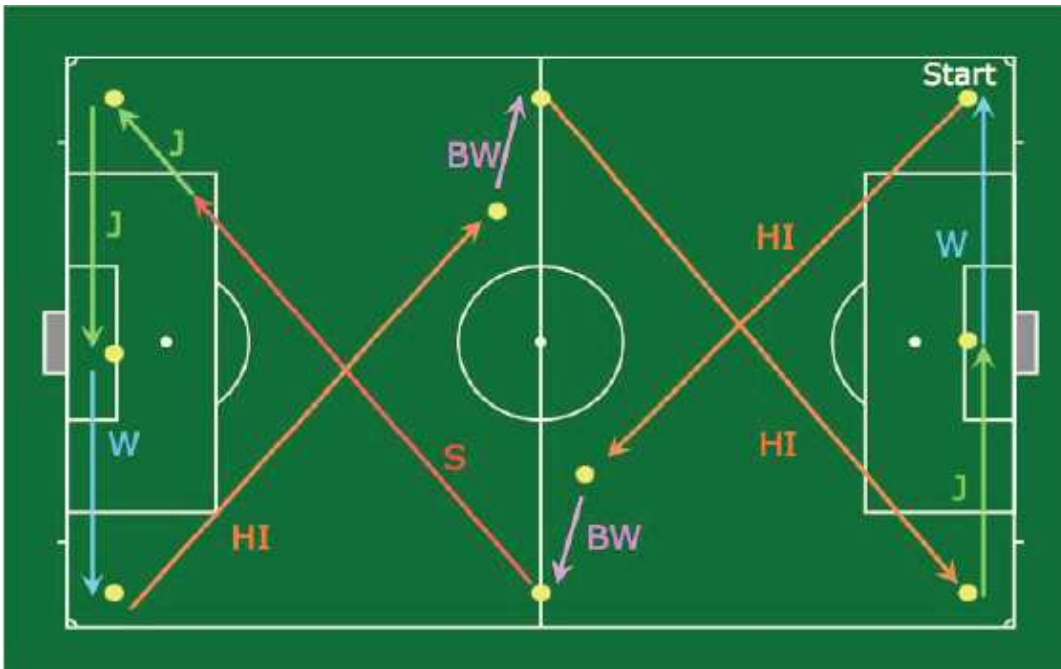


ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΛΗ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΕ. 13. ΡΕΠΟ

ΠΕ 14 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 8 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

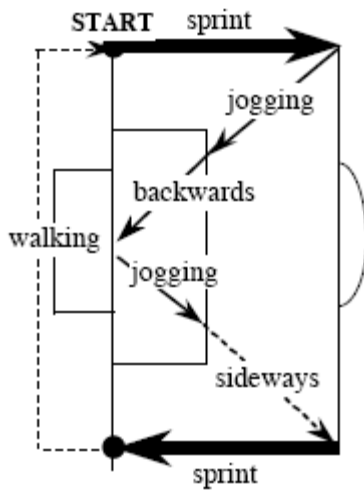
ΟΠΟΥ BW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ

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 15 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (SPEED)

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



2 ΣΕΤ ΑΠΟ 6 ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΤΟ ΣΕΤ 6'

ΣΑ – ΚΥ ΑΓΩΝΑΣ – ΡΕΠΟ

ΔΕ 18. 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. 19. ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

ΚΑΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΟΛΟΚΛΗΡΟ **ΥΟ-ΥΟ ΤΕΣΤ (ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ) ΚΑΙ ARIET (ΟΙ ΒΟΗΘΟΙ)**

ΤΟ ΗΧΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ΥΟ-ΥΟ ΤΕΣΤ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ

https://www.dropbox.com/s/ivfppze48tamdvb/Yo-Yo%20Intermittent%20Recovery%20Test%20%28level%201%29_quick%20play.mp3?dl=0

ΤΟ ΗΧΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΟ ARIET ΤΕΣΤ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ

<https://www.dropbox.com/s/ewago40ng5w9c6c/Yo-Yo%20Intermittent%20Endurance%20Test%20%28level%202%29.mp3?dl=0>

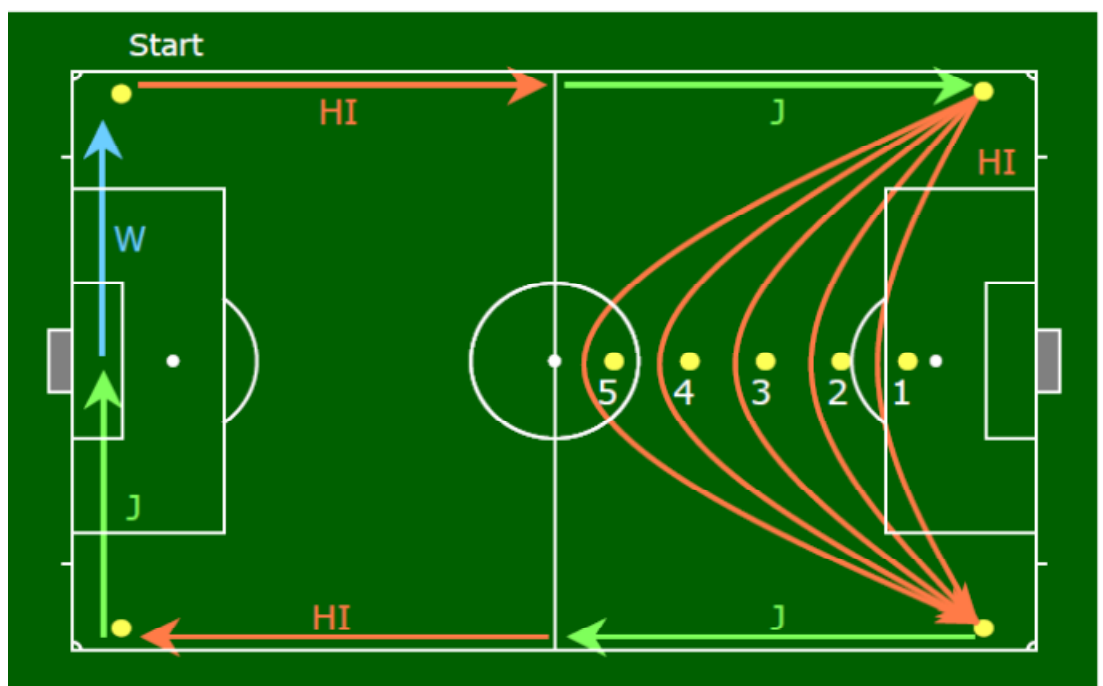
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΣΙΜΟ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ

https://www.epo.gr/media/files/REFEREES/EGGRAFA_DIAITITON/TEST_FIFA-UEFA_2018.pdf

ΤΕ. 20. ΡΕΠΟ

ΠΕ. 21 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

20 ' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 8 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

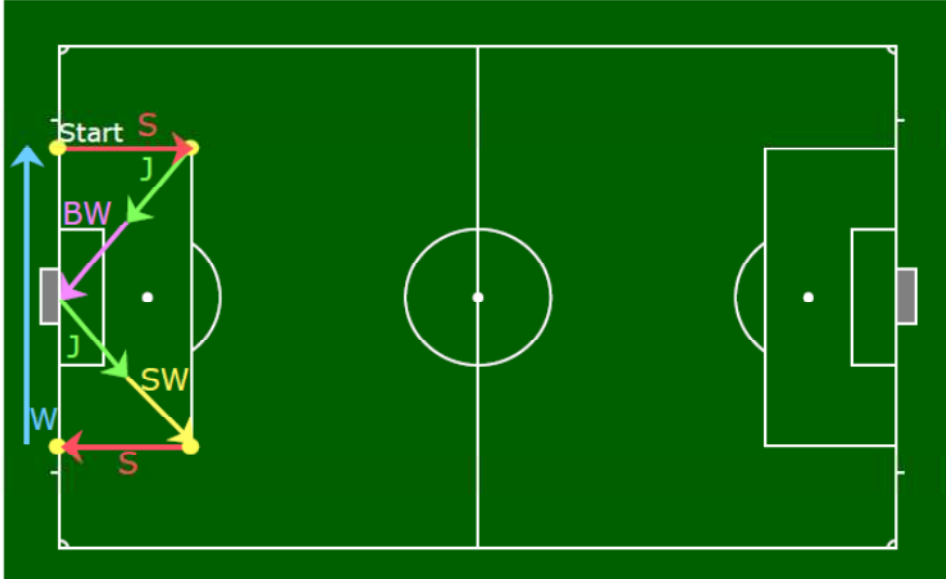


- ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΡΝΕΡ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ (80-85% Hr max) ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ 1 ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΒΕΛΟΣ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩΣ ΟΛΗ Η ΠΟΡΕΙΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ (δηλ. Jogging – HI – Jogging κ.ο.κ). ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΤΡΟΦΗ ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΩΝΟ 2 κοκ.

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

ΠΑ. 22 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED + AGILITY)

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

ΣΑ – ΚΥ ΡΕΠΟ – ΑΓΩΝΑΣ

ΔΕ 25 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

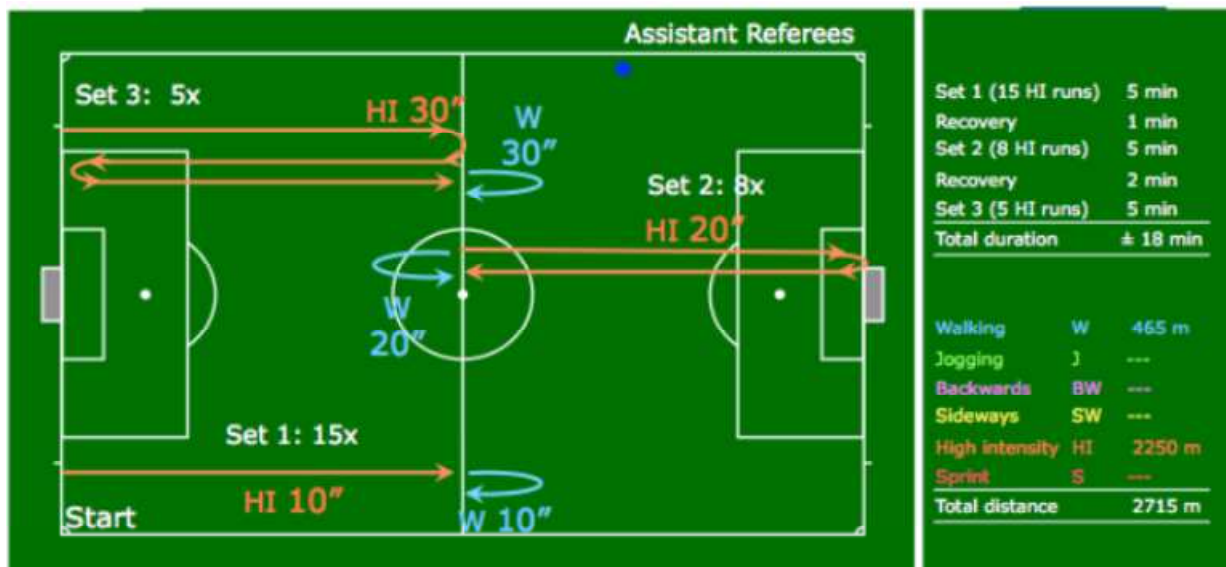
10' ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

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 26 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

15' ΖΕΣΤΑΜΑ – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – 10 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΧΗΜΑ:



ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΣΕΤ ΓΙΝΟΝΤΑΙ **10 (ΟΧΙ 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 **6 (ΟΧΙ 8) ΦΟΡΕΣ** ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΠΙΣΩ **ΣΕ 20''** . **ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΔΡΟΜΟ ΕΙΝΑΙ 20''** .

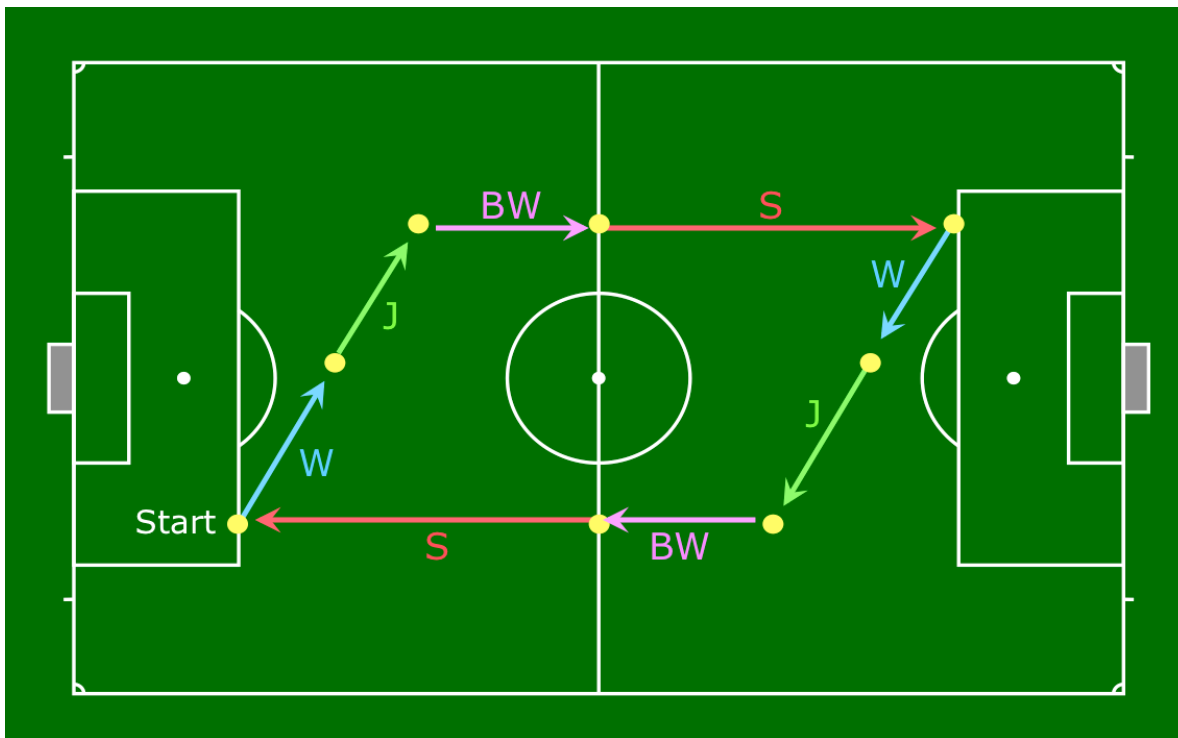
ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 1' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ

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

TE 27. ΡΕΠΟ

PE 28 ΕΙΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (HI)

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



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 .

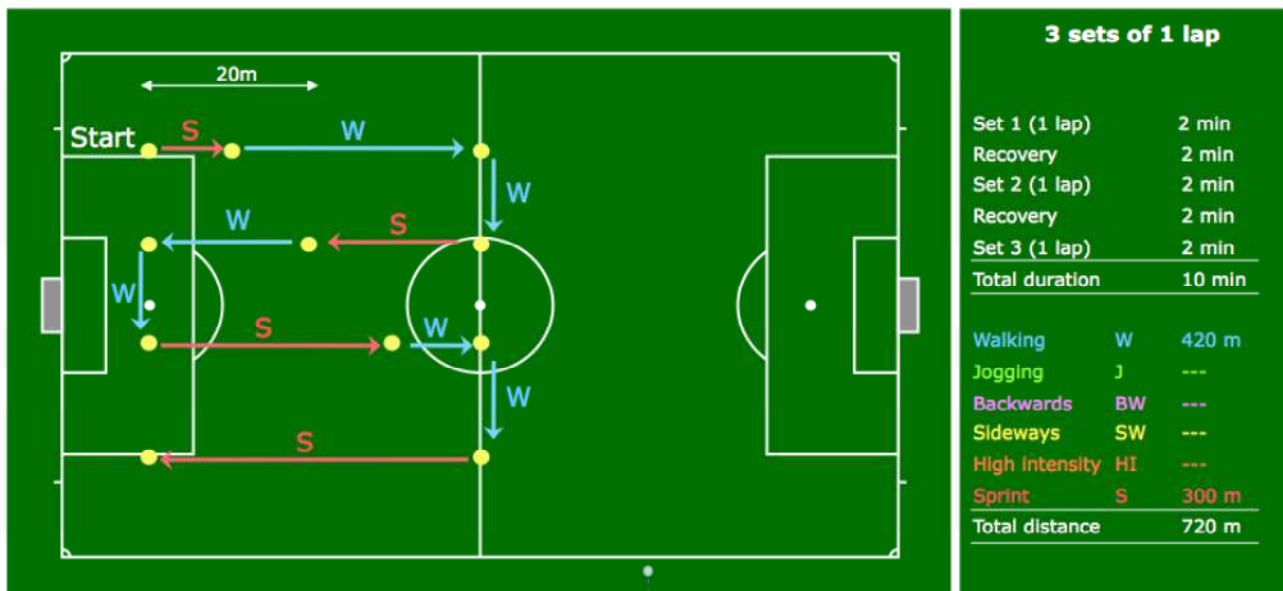
ΚΑΝΟΥΜΕ 4' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΙΔΙΟ ΣΕΤ

ΠΑ. 1. ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ

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

ΖΕΣΤΑΜΑ 20' – ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ - 4 Χ ΔΡΟΜΙΚΕΣ - 6 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 2 ΣΕΤ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 5'.

ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΝΟΥΜΕ 10-15' ΤΡΕΞΙΜΟ ΗΠΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ