

**28 ΜΑΙΟΥ 2018 – 01 ΙΟΥΝΙΟΥ 2018**

- ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΤΑΣ, Ο ΚΑΘΕ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΟ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙ ΤΟΝ ΟΓΚΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΤ ΚΑΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ), ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ (HR ) ΚΑΙ ΤΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΕΝΩΣΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗ
- ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΟΥ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΙ Ή ΚΑΠΟΙΑ ΕΝΟΧΛΗΣΗ , ΝΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΕΤΕ ΑΜΕΣΑ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ ΣΑΣ
- Ο ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ (HRmax) ΕΙΝΑΙ 220-ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ.
- ΟΙ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ, ΟΙ ΔΡΟΜΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΕΒΕΙ ΣΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΑΡΧΕΙΑ.
- ΘΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΕΠΙΚΟΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΣΑΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗ (ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ) ΚΑΙ ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ ΤΗΣ ΕΝΩΣΗΣ



**ΔΕΥΤΕΡΑ 28/5**

ΌΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΠΑΙΞΕΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΝΕΙ **ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ :**

**1) 15'-20' ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ 50-60% HR<sub>max</sub> ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟΥ**

**2) 10' ΣΤΑΤΙΚΕΣ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ) ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ**

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ { ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ (ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ, ΕΣΩ  
ΛΟΞΟΣ, ΕΞΩ ΛΟΞΟΣ ΚΑΙ ΟΡΘΟΣ), ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ  
(ΠΟΛΥΣΧΙΔΗΣ, ΑΚΑΝΘΩΔΗΣ, ΜΗΚΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΛΑΓΟΝΟΠΛΕΥΡΙΚΟΣ)}**

**3) 8-10 ΕΥΘΕΙΕΣ 50-70μ.ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 60-70% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**

**ΑΛΛΙΩΣ:**

**ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ (40') ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 70 – 85% HR<sub>MAX</sub>**

**ΤΡΙΤΗ 29/5**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ**

**1) ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:**

- i. ΤΡΕΞΙΜΟ 60-65% HR<sub>MAX</sub> 10 ΛΕΠΤΑ ,**
- ii. ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**
- iii. ΔΡΟΜΙΚΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 8-10 ΛΕΠΤΑ**

**4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ**

2)



- Σε κάθε σταθμό: 95% SPmax (95% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
- ΣΤ.1: 35'', ΣΤ.2: 45'', ΣΤ.3: 65'', ΣΤ.4 : 110''
- ΜΕΤΑ ΤΟ 1ο ΣΕΤ ΚΑΝΟΥΜΕ 2' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΕΤ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ. ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ ΤΟΝ 4° ΣΤΑΘΜΟ

3) ΈΝΑ ΓΥΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΣΤΑΤΙΚΕΣ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ) ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ { ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ (ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ, ΕΣΩ ΛΟΞΟΣ, ΕΞΩ ΛΟΞΟΣ ΚΑΙ ΟΡΘΟΣ), ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ (ΠΟΛΥΣΧΙΔΗΣ, ΑΚΑΝΘΩΔΗΣ, ΜΗΚΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΛΑΓΟΝΟΠΛΕΥΡΙΚΟΣ)

**ΤΕΤΑΡΤΗ 30/5**

**ΑΝΑΜΕΝΕΤΕ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΟΜΑΔΟΣ (VIBER) ΤΗΝ ΩΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ**

**ΠΕΜΠΤΗ 31/05**

**ΡΕΠΟ**

**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 01/06**

**1) ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:**

- iv. ΤΡΕΞΙΜΟ 60-65% HRMAX 10 ΛΕΠΤΑ ,
- v. ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- vi. ΔΡΟΜΙΚΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 8-10 ΛΕΠΤΑ
- vii. 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

**1<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ: ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΕΥΚΙΝΗΣΙΑΣ (SPEED) ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΑΙΖΟΥΝ Σ/Κ**



- **ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ:** 4Χ40μ 95-100% SPmax (95-100% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 60''
- **ΟΙ ΒΟΗΘΟΙ:** 1Χ CODA 10'' ΚΑΙ 4Χ30μ 95-100% SPmax (95-100% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 30'' ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΣΕΤ
- **ΜΕΤΑ ΤΟ 1ο ΣΕΤ ΚΑΝΟΥΜΕ 3-4 ΛΕΠΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΕΤ**

**2<sup>ος</sup> ΣΚΟΠΟΣ: ΟΠΟΙΟΣ ΔΕΝ ΠΑΙΖΕΙ Σ/Κ**



Καθ. Φ.Α Νεκτάριος Βικτωράτος

J HI HI J

10 ΔΙΑΓΩΝΙΑ= 1 set  
Κάνουμε 2 set  
Διάλειμμα στο set 4'

ΟΠΟΥ J ΣΗΜΑΙΝΕΙ JOGGING ΕΝΤΑΣΗΣ (55-60 %Hrmax)  
ΟΠΟΥ HI ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (80-85% Hrmax)

3) ΈΝΑ ΓΥΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΣΤΑΤΙΚΕΣ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ) ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ { ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ (ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ, ΕΣΩ ΛΟΞΟΣ, ΕΞΩ  
ΛΟΞΟΣ ΚΑΙ ΟΡΘΟΣ), ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ  
(ΠΟΛΥΣΧΙΔΗΣ, ΑΚΑΝΘΩΔΗΣ, ΜΗΚΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΛΑΓΟΝΟΠΛΕΥΡΙΚΟΣ)}