

**30 ΙΟΥΛΙΟΥ 2018 – 5 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 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 30/7

**“FIFA TEST” ΟΑΚΑ**

ΤΡΙΤΗ 31/7

ΡΕΠΟ

ΤΕΤΑΡΤΗ 1/8

1) Προθέρμανση:

- i. τρέξιμο 60-65% HRmax 10 λεπτά ,
- ii. Δυναμικές διατάσεις
- iii. Δρομικικές ασκήσεις 8-10 λεπτά

4 χ ανοίγματα

2)



- **ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ:** 4Χ40μ 95-100% SPmax (95-100% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 60''
  - **ΟΙ ΒΟΗΘΟΙ:** 1Χ CODA ΣΤΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΣΑΣ ΚΑΙ 3Χ30μ 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**

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)

## ΠΕΜΠΤΗ 2/8

1) Προθέρμανση:

- iv. τρέξιμο 60-65% HRmax 10 λεπτά ,
- v. Δυναμικές διατάσεις
- vi. Δρομικικές ασκήσεις 8-10 λεπτά

4 χ ανοίγματα

2)



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)

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/8

### 1) Προθέρμανση:

- vii. τρέξιμο 60-65% HRmax 10 λεπτά ,
- viii. Δυναμικές διατάσεις
- ix. Δρομικικές ασκήσεις 8-10 λεπτά

4 χ ανοίγματα

### 2)



**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)**

ΣΑ-ΚΥ 4-5/8

ΡΕΠΟ ή

κάνουμε προπόνηση, την αντίστοιχη που χάσαμε μέσα στην εβδομάδα



1 9 2 5