

9 ΙΟΥΛΙΟΥ 2018 – 13 ΙΟΥΛΙΟΥ 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 9/7

1) ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

- i. ΤΡΕΞΙΜΟ 60-65% HRMAX 10 ΛΕΠΤΑ ,
- ii. ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- iii. ΔΡΟΜΙΚΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 8-10 ΛΕΠΤΑ
- iv. 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ



4 ΛΕΠΤΑ ΤΡΕΞΙΜΟ 80-85% $S_{pmax}(1000\mu)$ ΚΑΙ 4 ΛΕΠΤΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
ΑΥΤΟ 4 Χ ΦΟΡΕΣ

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)

ΤΡΙΤΗ 10/7

1) Προθέρμανση:

- v. τρέξιμο 60-65% HRmax 10 λεπτά ,
- vi. Δυναμικές διατάσεις
- vii. Δρομικικές ασκήσεις 8-10 λεπτά
- viii. 4 χ ανοίγματα

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 SET ΚΑΝΟΥΜΕ 2' ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟ ΕΝΑ ΣΕΤ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ. ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΌ 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 11/7

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)

ΑΝΑΜΕΝΕΤΑΙ ΤΗΝ ΩΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ VIBER

ΠΕΜΠΤΗ 12/7

ΡΕΠΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/7

1) ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

- ix. ΤΡΕΞΙΜΟ 60-65% HRMAX 10 ΛΕΠΤΑ ,
- x. ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ
- xi. ΔΡΟΜΙΚΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ 8-10 ΛΕΠΤΑ
- xii. 4 Χ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ

2)

2 ΛΕΠΤΑ ΓΡΗΓΟΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ(500μ) και 1 ΛΕΠΤΟ JOGGING (ΑΡΓΟ) χ 6 ΦΟΡΕΣ

**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)**



1 9 2 5