

6 ΙΟΥΛΙΟΥ 2018 – 12 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 6/8

1) Προθέρμανση:

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

4 χ ανοίγματα

2)



Καθ. Φ.Α Νεκτάριος Βικτωράτος

<p>ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ SL+FL : 12χ 75μ σε 15'' και 15'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 25μ ⇒ 1 set ΚΑΝΟΥΜΕ 3 SET *Διάλειμμα σε κάθε set 2-3 ΛΕΠΤΑ</p> <p>ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ FL2 ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΙ SL+FL : 12χ 75μ σε 18'' και 18'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 25μ ⇒ 1 set ΚΑΝΟΥΜΕ 3 SET *Διάλειμμα σε κάθε set 2-3 ΛΕΠΤΑ</p> <p>*ΒΟΗΘΟΙ FL2 12χ 75μ σε 20''-20'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 25μ ⇒ 1 set ΚΑΝΟΥΜΕ 3 SET *Διάλειμμα σε κάθε set 2-3 ΛΕΠΤΑ</p>	<p>*Αν μπορείτε σε Ταρτάν Στίβου είναι προτιμότερο</p>
---	--

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 7/8

1) Προθέρμανση:

- i. τρέξιμο 60-65% HRmax 10 λεπτά ,
- ii. Δυναμικές διατάσεις
- iii. 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)

ΤΕΤΑΡΤΗ 8/8

ΑΝΑΜΕΝΕΤΕ ΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΩΡΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ VIBER

ΠΕΜΠΤΗ 9/8

ΡΕΠΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10/8

**ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ (40'-50') ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 80 – 85% HRMAX
(ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ)**

ΣΑ-ΚΥ 11-12/8

ΡΕΠΟ ή

κάνουμε προπόνηση, την αντίστοιχη που χάσαμε μέσα στην εβδομάδα

1 9 2 5