

**16 ΙΟΥΛΙΟΥ 2018 – 20 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 16/7**

### **1) Προθέρμανση:**

- i. τρέξιμο 65-70% HRmax 10 λεπτά ,
- ii. Δυναμικές διατάσεις
- iii. Δρομικικές ασκήσεις 8-10 λεπτά

**4 χ ανοίγματα**

**3 set από 6 χ «Π»(250μ) στο γήπεδο (με μήκος 100μ) σε 50"-55" και τζόκινγκ την απόσταση πίσω από το τέρμα**

**\*(Το Π είναι μια μεγάλη ευθεία, μια μικρή και μια μεγάλη ευθεία περίπου 250μ)**

**Διάλλειμα στο Σετ 3 λεπτά**

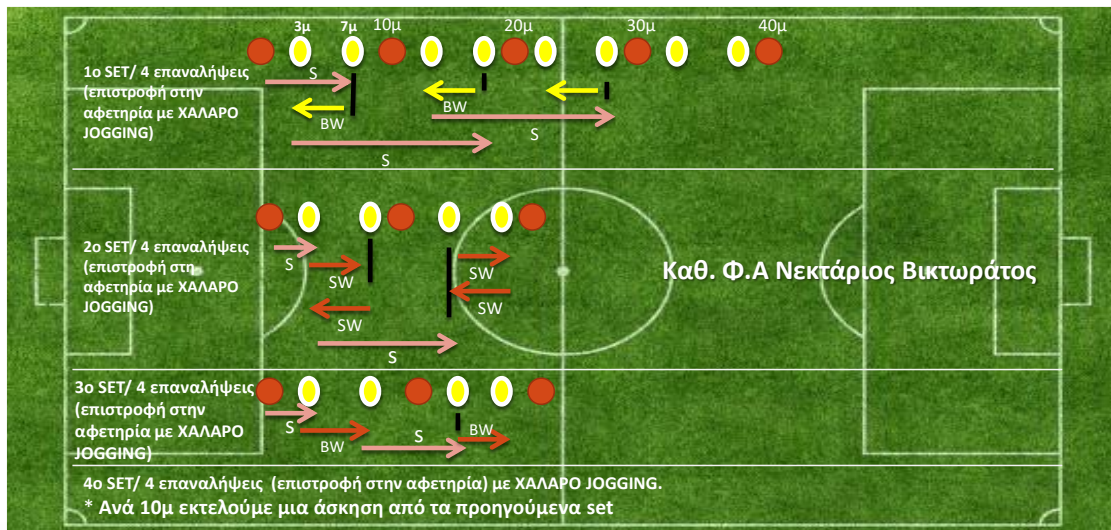
**3) ΈΝΑ ΓΥΡΟ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΣΤΑΤΙΚΕΣ (ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΕΣ) ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ – ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΟΡΜΟΥ { ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ (ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ, ΕΣΩ ΛΟΞΟΣ, ΕΞΩ ΛΟΞΟΣ ΚΑΙ ΟΡΘΟΣ), ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ (ΠΟΛΥΣΧΙΔΗΣ, ΑΚΑΝΘΩΔΗΣ, ΜΗΚΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΛΑΓΟΝΟΠΛΕΥΡΙΚΟΣ)}**

## **ΤΡΙΤΗ 17/7**

### **1) Προθέρμανση:**

- i. τρέξιμο 60-65% HRmax 10 λεπτά ,
- ii. Δυναμικές διατάσεις
- iii. Δρομικικές ασκήσεις 8-10 λεπτά
- iv. 4 χ ανοίγματα

2)



- ΟΠΟΥ S ΣΗΜΑΙΝΕΙ SPRINT
- ΟΠΟΥ BW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΙΣΩ ΤΡΕΞΙΜΟ
- ΟΠΟΥ SW ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΠΛΑΓΙΑ ΒΗΜΑΤΑ

- Στο 2<sup>ο</sup> SET εκτελείτε 2 επαναλήψεις (ΑΡ) πλάγια βήματα και 2 επαναλ. (ΔΕ) πλάγια βήματα
- Όλα τα SET εννοείται ότι εκτελούνται έως τα 40μ

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 18/7**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ (ΗΙ)**

**ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ (ΝΙΚΑΙΑ) 19:30**

ΠΕΜΠΤΗ 19/7

ΡΕΠΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/7

1) ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

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

2)



10x100μ σε 20'' και ξεκούραση επί τόπου 25'' για τους Διαιτητές και για τους βοηθούς ξεκούραση 30'' Αυτό είναι 1 set.

Κάνουμε 4 σετ με διάλειμμα στο σετ 3'

**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)**

