

23 ΙΟΥΛΙΟΥ 2018 – 30 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 23/7

1) Προθέρμανση:

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

4 χ ανοίγματα



Καθ. Φ.Α Νεκτάριος Βικτωράτος

ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ SL+FL : 24χ 75μ σε 15'' και 15'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 25μ ⇒ 1 set
ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ FL2 ΚΑΙ ΒΟΗΘΟΙ SL+FL : 24χ 75μ σε 18'' και 18'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 25μ ⇒ 1 set
*ΒΟΗΘΟΙ FL2 24χ 75μ σε 20''-20'' ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ 25μ ⇒ 1 set

*Αν μπορείτε σε Ταρτάν Στίβου είναι προτιμότερο

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 24/7

ΡΕΠΟ

ΤΕΤΑΡΤΗ 25/7

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΤΗΣ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ (ΝΙΚΑΙΑ) 19:30

ΠΕΜΠΤΗ 26/7

ΡΕΠΟ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/7

ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΑΝΤΟΧΗΣ (40΄) ΜΕ ΕΝΤΑΣΗ 75 – 85% HRMAX

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

ΣΑΒΒΑΤΟ 28/7

1) ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ:

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

2)



- **ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ:** 4x40μ 95-100% SPmax (95-100% ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ) ΚΑΙ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ 60''
 - **ΟΙ ΒΟΗΘΟΙ:** 1x CODA 10'' ΚΑΙ 3x30μ 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)

ΚΥΡΙΑΚΗ 29/7

ΡΕΠΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30/7

“FIFA TEST” ΟΑΚΑ