

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ – ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΗΜΕΡΑ 1

Ζέσταμα

Σανίδα 45''

Trx squat 10

Leg extension 10 reps

Shoulder touch (ο κορμός δυνατός και δεν κουνιέται) 5-10 σε κάθε χέρι

Skipping 15''

Χωρίς διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις, 3 κύκλοι. Ανάμεσα στους κύκλους 1:30 λεπτό διάλειμμα.

Κυρίως μέρος:

1. Thrusters 3X15

2. Πλάγιες προβολές 3X8-10 κάθε πόδι

Πλάγιες εκτάσεις ώμων **S.S** 3X8-10

3. BULGARIAN SPLIT SQUATS 3X8-10 Κάθε πόδι

BOX JUMPS **S.S** 10

4. leg curl 3X10

Άρσεις μπάρας στο λαιμό 3X8-10

S.S σημαίνει **super set** με την από πάνω άσκηση

ΗΜΕΡΑ 2

30'-35' ελεύθερο συνεχόμενο τρέξιμο σε χαλαρή – μέτρια (cardio) ένταση (ρυθμό) (αυτό σημαίνει ότι κατά την διάρκεια της προπόνησης δεν «λαχανιάζουμε»)

ΗΜΕΡΑ 3

Ζέσταμα:

Κωπηλατική κλειστή λαβή τροχαλία 15reps

Sit ups 15

Έσω έξω στροφή ώμου με λάστιχο ή Plate 1,25 kg

Climbers 10-10

Ραχιαίοι 15

Χωρίς διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις, 3 κύκλοι. Ανάμεσα στους κύκλους 1:30 λεπτό διάλειμμα.

Κυρίως μέρος:

1. Εμπροσθολαίμιες έλξεις τροχαλία 3x15

2. Κωπηλατική κλειστή λαβή τροχαλία 3X15

3. Προσαγωγή ώμων τροχαλία σε όρθια στάση 3X15

4. Κάμψεις αγκώνων (hammer curls) 3X15

5. Κάμψεις αγκώνων με στροφή 3X15

6. Κάμψεις αγκώνων με μπάρα (πρηνή λαβή) 3X15

Ανάμεσα στα σετ 1 λεπτό διάλειμμα. Το φορτίο θα κυμαίνεται από το 55-65% της μέγιστης και οι επαναλήψεις θα εκτελούνται σε μέτριο προς γρήγορο ρυθμό.

ΗΜΕΡΑ 4

15' ζέσταμα πολύ χαλαρό ελεύθερο τρέξιμο και

10X100μ στο 80% με διάλειμμα 100μ περπάτημα και στο τέλος της διαλειμματικής κάνουμε 1χλμ αποθεραπεία πολύ χαλαρό ελεύθερο τρέξιμο

ΗΜΕΡΑ 5

Ζέσταμα:

Σανίδα 30sec

Leg raises 15reps

Bench press στο smith χωρίς κιλά 10-15reps

Πιέσεις ώμων 3kg 15reps

Χωρίς διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις, 3 κύκλοι. Ανάμεσα στους κύκλους 1:30 λεπτό διάλειμμα.

Κυρίως μέρος

1. Πιέσεις στήθους 3X15

2. Πιέσεις στήθους επικλινή 3X15

3. Peck deck 3X15

4. Εκτάσεις αγκώνων τροχαλία 3X15

5. Βυθίσεις 3Xmax

6. Γαλλικές εκτάσεις 15

Ανάμεσα στα σετ 1 λεπτό διάλειμμα. Το φορτίο θα κυμαίνεται από το 55-65% της μέγιστης και οι επαναλήψεις θα εκτελούνται σε μέτριο προς γρήγορο ρυθμό.

ΗΜΕΡΑ 6

10' ζέσταμα πολύ χαλαρό ελεύθερο τρέξιμο και

5X50μ στο 80%

4X80μ στο 70%

2X100μ στο 70%

Το διάλειμμα ανάμεσα στις επαναλήψεις θα είναι 60'' περπάτημα

- Οι προπονήσεις είναι προτεινόμενες στο πλαίσιο βελτίωσης της φυσικής κατάστασης αερόβιας ικανότητας καθώς και της μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Έχουν μελετηθεί και προσαρμοστεί στις καθημερινές ανάγκες διαιτητών λαμβάνοντας υπόψη την καθημερινότητα και τους αγώνες.
- Οι προπονήσεις ενδυνάμωσης είναι χρονικής διάρκειας 50'-60'(λεπτών)
- Οι προπονήσεις φυσικής κατάστασης είναι χρονικής διάρκειας 40'-50'(λεπτών)
- Η (ΗΜΕΡΑ 6) είναι προαιρετική και έχει σκοπό την βελτίωση της αντοχής σε υψηλή ταχύτητα.
- Η (ΗΜΕΡΑ 4) προτείνεται να εκτελείται σε στίβο και όχι σε διάδρομο.

- Κατά τις (ΗΜΕΡΕΣ 3 & 5) υπάρχει η δυνατότητα πριν την έναρξη της προπόνησης να εκτελείται τρέξιμο 10΄-15΄ σε πολύ χαλαρό ρυθμό ή εναλλακτικά 15΄ ποδήλατο spinning σε μέτρια ένταση και χαλαρή αντίσταση.
- Μετά το πέρας κάθε μορφής προπόνησης και αφού παρέλθει μικρό χρονικό διάστημα χαλάρωσης των μυών, είναι αναγκαίο να πραγματοποιούνται διατάσεις προς αποφυγή οποιασδήποτε μορφής τραυματισμού.
- Είναι πολύ σημαντικό να «ακούμε» το σώμα μας. Για οποιαδήποτε ενόχληση νιώσουμε απευθυνόμαστε στο κατάλληλο άτομο.
- Προσαρμόζουμε τις διατροφικές μας συνήθειες πάνω στο πρόγραμμά μας.

Για οποιοσδήποτε διευκρινήσεις-απορίες-ερωτήσεις παραθέτουμε τους λογαριασμούς στο Instagram των υπεύθυνων κατάρτισης του παρόντος προγράμματος

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ: **@chrispapnick1986**

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ: **@g.papi7**

ΡΟΥΚΛΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ: **@geo_rouk**