

## Προπόνηση των δρόμων υγείας - σύγχρονες τάσεις.

Κασίμης Δημήτρης,  
Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ-ΑΠΘ,  
Προπονητής αγωνισμάτων αντοχής  
[www.kasimistraining.com](http://www.kasimistraining.com)

## Ξεκινώντας το Τρέξιμο

Όλοι οι αθλούμενοι ξεκινώντας ένα πρόγραμμα προπόνησης οφείλουν στον εαυτό τους να είναι υγιείς.

Απαραίτητες οι προληπτικές καρδιολογικές και αιματολογικές εξετάσεις.

[www.kasimistraining.com](http://www.kasimistraining.com)

## Προσδιορισμός στόχων

Στόχοι σε συνάρτηση με:

- ✚ την ηλικία
- ✚ την προπονητική ηλικία - αθλητικό ιστορικό
- ✚ τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά του αθλούμενου
- ✚ το ιατρικό ιστορικό και ιστορικό τραυματισμών του αθλούμενου

[www.kasimistraining.com](http://www.kasimistraining.com)

## Αγώνες - στόχοι

- ✚ Προοδευτική μετάβαση σε μεγαλύτερες αποστάσεις: από το απλό τρέξιμο στα 5 & 10 χλμ, στον ημιμαραθώνιο και μελλοντικά στον μαραθώνιο
- ✚ Αγώνες στη σωστή χρονική περίοδο με βάση:
  - ✓ την προπονητική ηλικία
  - ✓ μετά από ολοκληρωμένη προπονητική περίοδο

### Συχνότητα συμμετοχής σε αγώνες

- ✚ Σε αγώνες μικρών αποστάσεων 5 & 10 km ένα αγώνας τον μήνα
- ✚ Οι δρομείς μαραθώνιων αποστάσεων με στόχο την επίδοση - δύο μαραθώνιους το χρόνο
- ✚ **Υπεραποστάσεις:** ένας αγώνας τον χρόνο για αγώνες άνω των 100χλμ, αφού υπάρχει η απαιτούμενη προπονητική - αγωνιστική εμπειρία

[www.kasimistraining.com](http://www.kasimistraining.com)

## Λάθη που συναντάμε πιο συχνά

Στην προπόνηση:

- ✚ Έναρξη τρεξίματος χωρίς προσαρμογές
- ✚ Προσοκία άμεσης βελτίωσης
- ✚ Υπερκόπωση - Υπερβολές εντάσεων και χλμ στη προπόνηση
- ✚ Μη επαρκής προπόνηση: Λιγότερα χιλιόμετρα ανά εβδομάδα & μήνα σε σχέση με αυτά που απαιτεί ο τελικός στόχος.
- ✚ Προπόνηση σε λάθος εντάσεις χωρίς προγραμματισμό και ζώνες προπόνησης
- ✚ Απουσία κύκλων προπόνησης
- ✚ Τρέξιμο όπως επιτάσσει η παρέα - στο ρυθμό τρίτων
- ✚ Ανεπαρκής ξεκούραση μεταξύ των προπονήσεων
- ✚ Μονόπλευρη άσκηση χωρίς εναλλακτική προπόνηση
- ✚ Παράληψη αποκατάστασης και των μέσων γι' αυτή: διατάσεις - μασάζ - παγοθεραπεία
- ✚ Προπόνηση με πόνο και τραυματισμό

[www.kasimistraining.com](http://www.kasimistraining.com)

- ✚ Προπόνηση σε υψηλές εντάσεις με περιττά σωματικά κιλά
- ✚ Τρέξιμο σε ακατάλληλο έδαφος
- ✚ Τρέξιμο με ακατάλληλα παπούτσια
- ✚ Προπόνηση μόνο σε διάδρομο
- ✚ Λανθασμένες εντάσεις χωρίς εργομέτρικο έλεγχο
- ✚ Αποκλειστικά γρήγορο τρέξιμο
- ✚ Έντονος ρυθμός την ημέρα του χαλαρού τρεξίματος - αποκατάστασης
- ✚ Παράβλεψη προθέρμανσης και αποκατάστασης
- ✚ Παράληψη εναλλακτικής προπόνησης
- ✚ Μη προσεγμένη ποιότητα και ποσότητα τροφής στα γεύματα πριν και μετά την προπόνηση

[www.kasimistraining.com](http://www.kasimistraining.com)

### Έρευνες σε υπεραποστάσεις Υπερμαραθώνιους (>50χλμ)

- 1.345 συμμετέχοντες
- ✓ 1<sup>ος</sup> υπερμαραθώνιος στα 36 έτη,
- ✓ : Μέσος όρος ηλικίας 43,5 ετών /
- ✓ από 3 ως 15 έτη τρέξιμο πριν τον 1<sup>ο</sup> υπερμαραθώνιο /
- ✓ **Το 25% τα πρώτα 3 έτη**
- ✓ 12% **δεν έτρεξαν καθόλου** το προηγούμενο έτος λόγω τραυματισμού
- ✓ 77% είχε κάποιον τραυματισμό τους προηγούμενους 12 μήνες πριν την έναρξη της ευρευνας
- ✓ Γόνατα – Λαγονοκνημιαία – Τραυματισμοί στη μέση – τραυματισμοί γαστροκνημίων- Ρήξεις & τενοντίτιδες Αχιλλείου – διαστρέμματα αστραγάλων- πελματιαία απονευρωσίτιδα
- ✓ **Λόγοι :Μικρότερη δρομική εμπειρία, μεγάλο χρονικό διάστημα προπόνησης σε υψηλές εντάσεις, μεγάλο όγκο χιλιομέτρων, πολλά αγωνιστικά χλμ**
- ✓ Οι γυναίκες περισσότερο επιρρεπείς σε κατάγματα κοπώσεως

(MARTIN D. HOFFMAN & ESWAR KRISHNAN)

### Αγωνιστικά λάθη:

- ✚ Αθλούμενοι, αλλά και Αθλητές με μεγαλύτερη προπονητική εμπειρία θέτουν υψηλούς στόχους
- ✚ Μη ελεγχόμενο άγχος
- ✚ Γρήγορο ξεκίνημα στους αγώνες
- ✚ Έλλειψη υπομονής και ρυθμού
- ✚ Αυξομειώσεις ταχύτητας
- ✚ Έλλειψη ή υπερβολές τροφής - ενέργειας πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων
- ✚ Λάθος αγωνιστικός εξοπλισμός
- ✚ Μη επαρκής πρόσληψη ή υπερβολές υγρών – ηλεκτρολυτών

www.kasimistraining.com

### Λάθη μετά τον αγώνα:

- ✚ Λάθη στην αποκατάσταση μετά από αγώνα.
- ✚ Απουσία εναλλακτικής προπόνησης
- ✚ Έναρξη προπόνησης μετά τους αγώνες χωρίς το σώμα να έχει ανακάμψει.
- ✚ Έλλειψη αποχής από την προπόνηση
- ✚ Αγώνες άμεσα από το πρώτο και κάθε Σ/Κ

www.kasimistraining.com

### Προπόνηση: Βασικές αρχές

- ✚ Σταδιακά αυξανόμενο τρέξιμο ανα εβδομάδα: αρχικά 2-3 φορές - στη συνέχεια 3-4 φορές την εβδομάδα για αρχάριους
- ✚ Προγραμματισμός σε κύκλους εβδομάδων και μηνών
- ✚ Εναλλαγές περπάτημα - τρέξιμο για τους νέους αθλούμενους
- ✚ Σωστές προσαρμογές όγκου προπόνησης μέσα στο προπονητικό πλάνο με βάση τον αγώνα στόχο
- ✚ Σταδιακή αύξηση των χιλιομέτρων ~ 5% για τους νέους αθλούμενους και 10% για τους παλιότερους ανά εβδομάδα. Κορύφωση την 3η εβδομάδα & 30 % μείωση την 4η εβδομάδα .

www.kasimistraining.com

- ✚ Εναλλακτική προπόνηση τις ενδιάμεσες μέρες με στόχο την ενδυνάμωση του κορμού και των επιμέρους μυϊκών ομάδων (βοηθούν στο τρέξιμο και εξαλείφουν τραυματισμούς)

- ✚ Αρχικά, τρέξιμο χαμηλής έντασης με πρώτο στόχο τις σωστές προσαρμογές και σε βάθος χρόνου διαλλεματικές προπονήσεις με εντάσεις

- ✚ Εργομέτρηση

- ✚ Εξατομικευμένο πρόγραμμα προπόνησης από πτυχιούχο γυμναστή - προπονητή με βάση το ιστορικό του αθλούμενου, τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, τους καρδιακούς παλμούς, τον αγώνα του.

www.kasimistraining.com

### Αρχές κατά τη διάρκεια της προπόνησης

- ✚ Σωστό ζέσταμα με αργό ρυθμό και όπως επιτάσσει το σώμα και οι καιρικές συνθήκες.
- ✚ Να στοχεύει στις ζώνες προπόνησης και όχι στη ταχύτητα και την απόσταση.
- ✚ Ο δρομέας πρέπει να ακολουθεί τον προσωπικό του ρυθμό.
- ✚ Σωστά ρούχα κατά τη διάρκεια της προπόνησης και μετά από αυτήν. Αλλαγή ρούχων άμεσα μετά την προπόνηση.
- ✚ Πρόσληψη υγρών (νερό – ηλεκτρολύτες) πριν και ενδιάμεσα σε κάθε προπόνηση ανά 15' - 20'.

www.kasimistraining.com

Διατάξεις (επαναφορά μυών, διατήρηση ελαστικότητας, πρόληψη τραυματισμών).  
 Ιδιαίτερη έμφαση στη ξεκούραση και στο τρέξιμο αποκατάστασης μεταξύ των προπονήσεων.  
 Σκόπιμο είναι να καθιερωθεί ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα και ώστε να αποκτηθεί η συνήθεια της άσκησης και κύκλοι προπόνησης ώστε να προκληθούν σωστές προσαρμογές

www.kasimistraining.com

**ΑΘΛΗΤΗΣ: ΑΡΧΑΡΙΟΣ ΓΙΑ 5 & 10 KM ΧΩΡΙΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

**ΣΤΟΧΟΣ: ΣΩΣΤΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ**

(1)	ΤΡΕΙΜΟ	ΣΚΟΠΙΑ - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
Δ	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	(ΔΥΟ ) ΒΑΡΗ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ : 3 X 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ... % ΜΕ 30" ΣΤΟΠ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΕΤ: 15' ΖΕΣΤΑΜΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ 1)ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΕΚΤΑΣΕΙΣ) 2)ΣΤΗΘΟΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ ) 3)ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΚΑΜΨΕΙΣ) 4)ΓΑΣΤΡΟΝΗΜΙΟΥΣ (ΓΑΜΠΕΣ ) 5)ΔΡΟΜΙΚΗ ΘΕΣΗ ΧΕΡΙΩΝ*30 ΕΠ. 6)ΛΑΣΤΙΚΑ ( ΠΡΟΣΑΓΟΓΟΥΣ - ΑΠΛΑΓΟΥΣ - ΔΙΕΚΦΑΛΟΣ - ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ) 7)ΜΠΑΛΑ ΠΛΑΤΕΣ 6 X 30 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΠΡΟΣΤΑ - 30 ΠΙΣΟ ( 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΙΣΟ )
Τ	12' ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> / 4 X {4' ΤΡΕΙΜΟ ΣΕ ΑΕΡΟΒΙΟ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 2</b> - 4' ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> } / 10' ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ + Σ' ΕΥΘΕΙΣ	8) 200 ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ-100 ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ (2' ΟΡΓΑΝΑ 4 X 50 ΕΠ. ΚΑΙ 4X 25 ΕΠ. )
Τ	20' ΧΑΛΑΡΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ Ή ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ + ΑΣΚΗΣΕΙΣ - ΒΑΡΗ	<b>ΖΩΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:</b> 1. ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΖΕΣΤΑΜΑ - ΧΑΛΑΡΟΜΑ - ΡΥΘΜΟΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΑ ΧΑΛΑΡΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ 2. ΑΕΡΟΒΙΑ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΓΑΛΕΙΣ ΠΟΛΛΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ, ΜΟΝΟ ΜΥΙΚΗ, ΡΥΘΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ 3. ΤΕΜΠΟ ΑΓ. ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΑ ΠΟΛΛΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ & ΣΤΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΑΝΗΦΟΡΑΣ, ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ 4. ΓΡ. ΡΥΘΜΟΥ ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ~ 3 KM ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΘΑ ΑΝΕΞΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΝΗΦΟΡΕΣ, ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ 5. VO2 ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ~ 1 KM ΓΡΗΓΟΡΑ
Π	12' ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> / 4 X {5' ΤΡΕΙΜΟ ΣΕ ΑΕΡΟΒΙΟ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 2</b> - 5' ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> } / 10' ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ + Σ' ΕΥΘΕΙΣ	
Π	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	
Σ	20' ΧΑΛΑΡΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ Ή ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ + ΑΣΚΗΣΕΙΣ - ΒΑΡΗ	
Κ	12' ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> / 3 X {7' ΤΡΕΙΜΟ ΣΕ ΑΕΡΟΒΙΟ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 2</b> - 6' ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ ΜΕ ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> } / 10' ΧΑΛΑΡΟ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ + Σ' ΕΥΘΕΙΣ	

**ΑΘΛΗΤΗΣ: ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ** ΣΤΟΧΟΣ: ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ / ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΙΣΧΥΣ

(1)	ΤΡΕΙΜΟ	ΣΚΟΠΙΑ - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
Δ	30' ΧΑΛΑΡΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ + ΒΑΡΗ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	(ΔΥΟ ) ΒΑΡΗ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ : 3 X 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ... % ΜΕ 30" ΣΤΟΠ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΕΤ: 20' ΖΕΣΤΑΜΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ 1)ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΕΚΤΑΣΕΙΣ) 2)ΣΤΗΘΟΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ ) 3)ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΚΑΜΨΕΙΣ) 4)ΓΑΣΤΡΟΝΗΜΙΟΥΣ (ΓΑΜΠΕΣ ) 5)ΔΡΟΜΙΚΗ ΘΕΣΗ ΧΕΡΙΩΝ*30 ΕΠ. 6)ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ (LEG PRESS) 7)ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ 3 X 24 (12 ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΙΣΟ)
Τ	15' ΖΕΣΤΑΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> / 4 X { 30" ΤΕΜΠΟ <b>ΖΩΝΗ 3*</b> - 1' 30" ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> } / 3 X { 2 KM ΣΕ ΓΡ. ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 4</b> - 5' ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> } / 10' ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ + Σ' ΕΥΘΕΙΣ	8) ΜΠΑΛΑ ΠΛΑΤΕΣ 6 X 30 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΠΡΟΣΤΑ - 30 ΠΙΣΟ ( 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΙΣΟ ) 9) 300 ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ-200 ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ (2' ΟΡΓΑΝΑ 5 X 60 ΕΠ. ΚΑΙ 4X 50 ΕΠ. )
Τ	50' ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ <b>ΖΩΝΗ 1</b> Σ' ΕΥΘΕΙΣ + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	<b>ΖΩΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:</b> 1. ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΖΕΣΤΑΜΑ - ΧΑΛΑΡΩΜΑ - ΡΥΘΜΟΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΑ ΧΑΛΑΡΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ 2. ΑΕΡΟΒΙΑ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΓΑΛΕΙΣ ΠΟΛΛΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ, ΜΟΝΟ ΜΥΙΚΗ, ΡΥΘΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ 3. ΤΕΜΠΟ ΑΓ. ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΑ ΠΟΛΛΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ & ΣΤΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΑΝΗΦΟΡΑΣ, ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ 4. ΓΡ. ΡΥΘΜΟΥ ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ~ 3 KM ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΘΑ ΑΝΕΞΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΝΗΦΟΡΕΣ, ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ 5. VO2 ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ~ 1 KM ΓΡΗΓΟΡΑ
Π	15' ΖΕΣΤΑΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> / 4 X { 30" ΤΕΜΠΟ <b>ΖΩΝΗ 3*</b> - 1' 30" ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> } / 14 KM ΤΕΜΠΟ <b>ΖΩΝΗ 2-3</b> ( ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ) / 10' ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ + Σ' ΕΥΘΕΙΣ	
Π	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	
Σ	45' ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ <b>ΖΩΝΗ 1</b> Σ' ΕΥΘΕΙΣ + ΒΑΡΗ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	
Κ	2 ΩΡΕΣ 40' (+/- 10') ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΙΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1</b> Σ' ΕΥΘΕΙΣ	

**ΑΘΛΗΤΗΣ: ΟΡΕΙΝΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ** ΣΤΟΧΟΣ: ΒΑΣΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ / ΤΑΧΥΤΗΤΑ / ΙΣΧΥΣ

(1)	ΤΡΕΙΜΟ	ΣΚΟΠΙΑ - ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ
Δ	30' ΠΟΔΗΛΑΤΟ + ΒΑΡΗ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	(ΔΥΟ ) ΒΑΡΗ ΑΣΚΗΣΕΙΣ : 3 X 12 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ... % ΜΕ 30" ΣΤΟΠ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΣΕΤ: 20' ΖΕΣΤΑΜΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ 1)ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΕΚΤΑΣΕΙΣ) 2)ΣΤΗΘΟΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΒΑΡΗ ) 3)ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΚΑΜΨΕΙΣ) 4)ΓΑΣΤΡΟΝΗΜΙΟΥΣ (ΓΑΜΠΕΣ ) 5)ΔΡΟΜΙΚΗ ΘΕΣΗ ΧΕΡΙΩΝ*30 ΕΠ. 6)ΠΙΕΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ (LEG PRESS) 7)ΠΡΟΒΟΛΕΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ 3 X 24 (12 ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΙΣΟ)
Τ	15' ΖΕΣΤΑΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> / 4 X { 30" ΤΕΜΠΟ <b>ΖΩΝΗ 3*</b> - 1' 30" ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> } / 3 X { 2 KM ΣΕ ΓΡ. ΡΥΘΜΟ <b>ΖΩΝΗ 4</b> - 5' ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> } / 10' ΧΑΛΑΡΩΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1</b> ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ + Σ' ΕΥΘΕΙΣ	8) 10' ΠΛΑΤΟ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ 9) ΜΠΑΛΑ ΠΛΑΤΕΣ 6 X 30 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΜΠΡΟΣΤΑ - 30 ΠΙΣΟ ( 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΙΣΟ ) 10) 300 ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ-200 ΡΑΧΙΑΙΟΥΣ (2' ΟΡΓΑΝΑ 5 X 60 ΕΠ. ΚΑΙ 4X 50 ΕΠ. )
Τ	50' ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ <b>ΖΩΝΗ 1</b> Σ' ΕΥΘΕΙΣ + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	<b>ΖΩΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ:</b> 1. ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΖΕΣΤΑΜΑ - ΧΑΛΑΡΩΜΑ - ΡΥΘΜΟΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΑ ΧΑΛΑΡΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ 2. ΑΕΡΟΒΙΑ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΓΑΛΕΙΣ ΠΟΛΛΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ, ΜΟΝΟ ΜΥΙΚΗ, ΡΥΘΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ 3. ΤΕΜΠΟ ΑΓ. ΡΥΘΜΟΣ ΣΤΑ ΠΟΛΛΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ & ΣΤΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗΣ ΑΝΗΦΟΡΑΣ, ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ 4. ΓΡ. ΡΥΘΜΟΥ ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ~ 3 KM ΓΡΗΓΟΡΑ ΚΑΙ ΘΑ ΑΝΕΞΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΝΗΦΟΡΕΣ, ΑΝΑΓΝΕΣΤΙΚΗ ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ 5. VO2 ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ~ 1 KM ΓΡΗΓΟΡΑ
Π	30' ΖΕΣΤΑΜΑ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΕ ΔΑΣΙΚΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ / 2 X { 15' ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΠΕΡΙΠΑΤΗΜΑ - ΤΡΕΙΜΟ ΜΕ ΡΥΘΜΟ ΣΕ ΤΕΜΠΟ <b>ΖΩΝΗ 3</b> Σ' ΑΝΗΦΟΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΜΕΓΑΛΗ ΚΛΙΣΗ ~ 16 - 20 % - 12' ΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ <b>ΖΩΝΗ 2</b> } / 30' ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> ΣΕ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΜΕ ΔΑΣΙΚΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΣΥΝΟΛΟ : ~ 1 ΩΡΑ 54' ++	
Π	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ	
Σ	45' ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ <b>ΖΩΝΗ 1</b> Σ' ΕΥΘΕΙΣ + ΒΑΡΗ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	
Κ	2 ΩΡΕΣ 40' (+/- 10') ΑΕΡΟΒΙΟ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΙΜΟ <b>ΖΩΝΗ 1-2</b> Σ' ΕΥΘΕΙΣ, ΜΙΚΡΕΣ ΚΛΙΣΕΙΣ & ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ	

## Μετά τον αγώνα

- Μια εβδομάδα μετά το μαραθώνιο ενεργητική αποκατάσταση με εναλλακτική άσκηση χωρίς το βάρος του σώματος, μια εβδομάδα πλήρης αποχή, έπειτα σταδιακή αύξηση χλμ σε συνδυασμό με εναλλακτική προπόνηση.
- Για τα 5 & 10 km δυο - τρεις μέρες ενεργητική αποκατάσταση, δυο - τρεις μέρες πλήρης αποχή και έπειτα σταδιακή αύξηση χλμ
- Η σωστή προετοιμασία ενός αγώνα αρχίζει από την σωστή αποκατάσταση του προηγούμενου αγώνα.

www.kasimistraining.com

## Εναλλακτική προπόνηση

Άλλες μορφές άσκησης στη περίοδο της προετοιμασίας θα βοηθήσουν στην ολοκλήρωση του αθλητή, στην αποφυγή τραυματισμών αλλά και στην έλλειψη της μονοτονίας

- Βάρη: Ισχυρότερο μυϊκό και σκελετικό σύστημα οστά.
- Το ήπιο τρέξιμο είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τις γυναίκες που έχουν εισέλθει στην εμμηνόπαυση και / ή έχουν οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης.
- Άσκήσιες:
  - ✓ Με το βάρος του σώματος
  - ✓ Με λάστιχα
  - ✓ Με βάρη
- Ποδήλατο
- Ελεειντικό
- Κολύμπι
- Yoga
- Pilates

www.kasimistraining.com

**Ευχαριστώ πολύ**