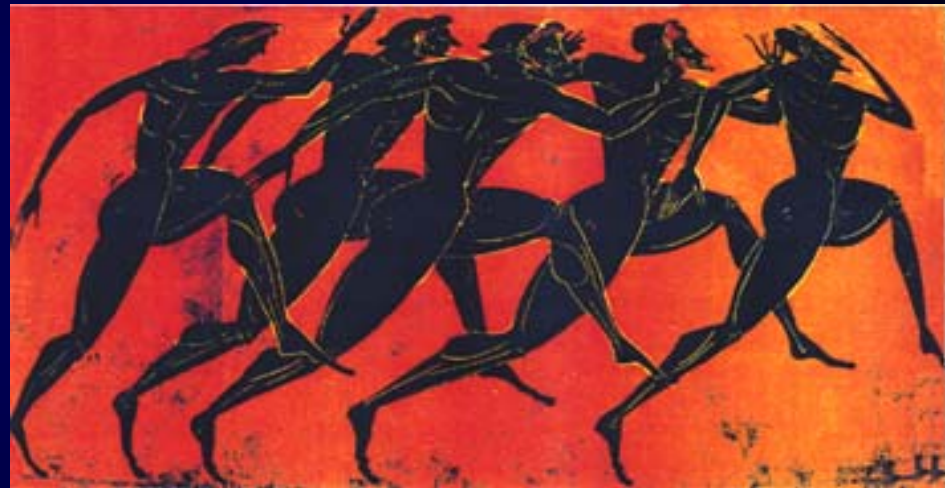


**Ο ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ
ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ
(αερόβια προπόνηση) ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ – ΑΝΤΟΧΗΣ**



Δημήτριος Ελ. Σούλας
Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Π.Θ
Προπονητής Στίβου
dsoulas@pe.uth.gr

ΤΡΙΚΑΛΑ: Φεβρουάριος 2015

Μερικοί από τους καλύτερους αθλητές που συνεργάστηκα στην μέχρι σήμερα προπονητική μου πορεία

Από το 1975 μέχρι σήμερα συνεργάστηκα με
περισσότερους από 1250 αθλητές

ΓΟΥΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ: 1ος στο δρόμο των 400μ με 47''60 στο
Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ανδρών- Γυναικών το 1997.

ΚΑΙΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ: 1^{ος} Βαλκανιονίκης εφήβων με 21'' 43 στο δρόμο των 200μ
το 1981.

ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ: 4^{ος} στο Παγκόσμιο Μαθητικό Πρωτάθλημα το
1984 στη Φλωρεντία και παγκόσμιος ρέκορντμαν στο δρόμο των 3000μ. με
8' 34" 85 για αθλητές μέχρι 16 χρόνων. Πανελλήνια ρεκόρ Παίδων: 1500μ 3'56''
/ 2000μ. 5'32'' (1983)

ΜΠΛΑΝΤΗ ΜΑΤΙΝΑ : 1^η Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 100μ με 11''92
(1983).

Μερικοί από τους καλύτερους αθλητές που συνεργάστηκα στην μέχρι σήμερα προπονητική μου πορεία

ΠΑΤΟΥΛΙΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ: 1^{ος} Βαλκανιονίκης Εφήβων στα 3000μ με 8'24'' στη Σμύρνη το 1986 και κάτοχος του πανελλήνιου μαθητικού ρεκόρ με 8'23''92.

ΖΑΛΑΒΡΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ: 1ος Βαλκανιονίκης Εφήβων στα 5000μ με 14'29'' 27 στη Σμύρνη το 1986 και στα 3000μ 8'23''93.

ΤΣΟΥΜΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: 2^{ος} Βαλκανιονίκης στο δρόμο των 1500μ με 3'51'' το 1987.

ΚΩΤΟΥΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ: 1^{ος} Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 20000μ με 1 ώρα 04'(1992).

ΤΣΙΩΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ: 1ος Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 3000μ με 8'48'' (1955).

ΠΑΣΧΑΛΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ: 1ος Πανελληνιονίκης Εφήβων στο δρόμο των 5000μ με 14'36'' και 1^{ος} στο δρόμο των 10000μ με 31'32''39 το 1992.

ΜΥΛΩΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ: 1^η Βαλκανιονίκης Νεανίδων στο δρόμο των 1500μ με 4'24''65 το 1999 και ατομική επίδοση 4'20''17 και 3^η Βαλκανιονίκης Γυναικών στο δρόμο των 800μ με 2'07 και ατομικό ρεκόρ 2'04''65.

Μερικοί από τους καλύτερους αθλητές που συνεργάστηκα στην μέχρι σήμερα προπονητική μου πορεία

ΓΡΑΤΣΑΝΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 2^η Βαλκανιονίκης Γυναικών στον κλειστό στίβο στο δρόμο των 3000μ με 9'36'' (2005) και ατομικά ρεκόρ στα 1500μ με 4'24'' και στα 3000μ 9'32'' (Πανελλήνια επίδοση Νέων Γυναικών) το 2002.

Στον διεθνή μααραθώνιο του Λονδίνου το 2004 έκανε 2 ώρες 44' 30''.

ΣΚΟΥΦΙΑΣ ΘΕΟΦΑΝΗΣ: 1^{ος} Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 5000μ με 15'00'' και ατομικά ρεκόρ στ 1500μ με 3'49'', στα 3000μ 8'18'' και στα 5000μ 14'29''.

ΜΠΑΛΑΓΙΑΝΝΗΣ ΚΩΝ-ΝΟΣ: 1^{ος} Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 10000μ με 32'30''

ΝΑΚΟΣ ΚΩΝ-ΝΟΣ: 2^{ος} Πανελληνιονίκης Εφήβων στα 800μ με ατομική επίδοση 1'54''.

ΖΩΓΡΑΦΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ: 1^{ος} Πανελληνιονίκης Παίδων στο δρόμο των 800μ με ατομική επίδοση 1'55'', 3^{ος} Βαλκανιονίκης Παίδων στα 800μ στην Προύσα και στο δρόμο των 400μ με 49''45.

ΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: 3^{ος} Πανελληνιονίκης Εφήβων στο δρόμο των 800μ με ατομική επίδοση 1'53'' 23 (2012)

Μερικοί από τους καλύτερους αθλητές που συνεργάστηκα στην μέχρι σήμερα προπονητική μου πορεία

ΝΑΚΟΣ ΘΑΝΑΣΗΣ: 3ος Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 800μ με ατομική επίδοση 1'49'' 23 (2012)

ΖΩΓΡΑΦΑΚΗ ΜΑΡΙΑ: 2^η Πανελληνιονίκης στο δρόμο των 3000μ με Φυσικά Εμπόδια με 10' 56'' (2014)

ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ: 3^η στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Στίβου στο Τάμπερε της Φιλανδίας το 2013 στο δρόμο των 10000μ με Νέο Πανελλήνιο Ρεκόρ Νέων Γυναικών 33' 57'' 74.

Πανελληνιονίκης στα 5000μ το 2013 με Νέο Πανελλήνιο Ρεκόρ Νέων Γυναικών 16'14''23.

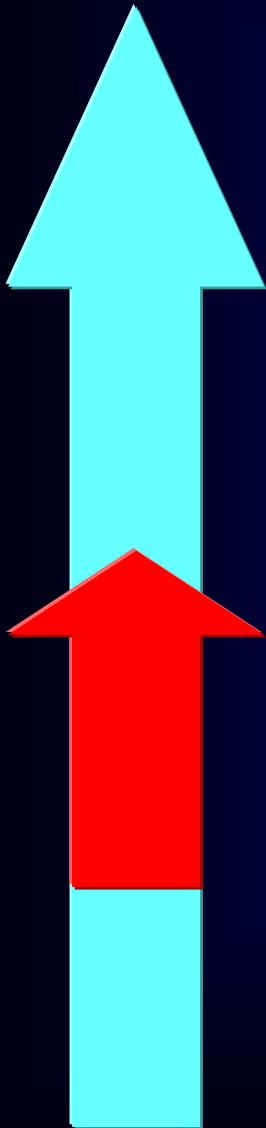
Το 2014 έκανε νέες Πανελλήνιες επιδόσεις στα 10000μ με 33'45''9 στο Γιέρινο της Ρωσίας και στα 5000μ με 16'07''70 στο Πιτέστι της Ρουμανίας

Μερικά ερωτήματα σχετικά με τη φιλοσοφία της μακροχρόνιας προπόνησης (αερόβια αντοχή) των δρόμων ημιαντοχής - αντοχής:

- ☞ 1. Ποιοι είναι οι προπονητικοί στόχοι στον Μακροχρόνιο Προπονητικό Προγραμματισμό;*
- ☞ 2. Ποια η μεθοδολογία της προπόνησης και ποια τα στοιχεία επιβάρυνσης;*
- ☞ Ποιος ο Μακροχρόνιος Προγραμματισμός των Στοιχείων Προπονητικής Επιβάρυνσης (αερόβια αντοχή) στους δρόμους Ημιαντοχής - Αντοχής;*

**Οι προπονητικοί στόχοι στον Μακροχρόνιο
Προπονητικό Προγραμματισμό**

Ο ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ

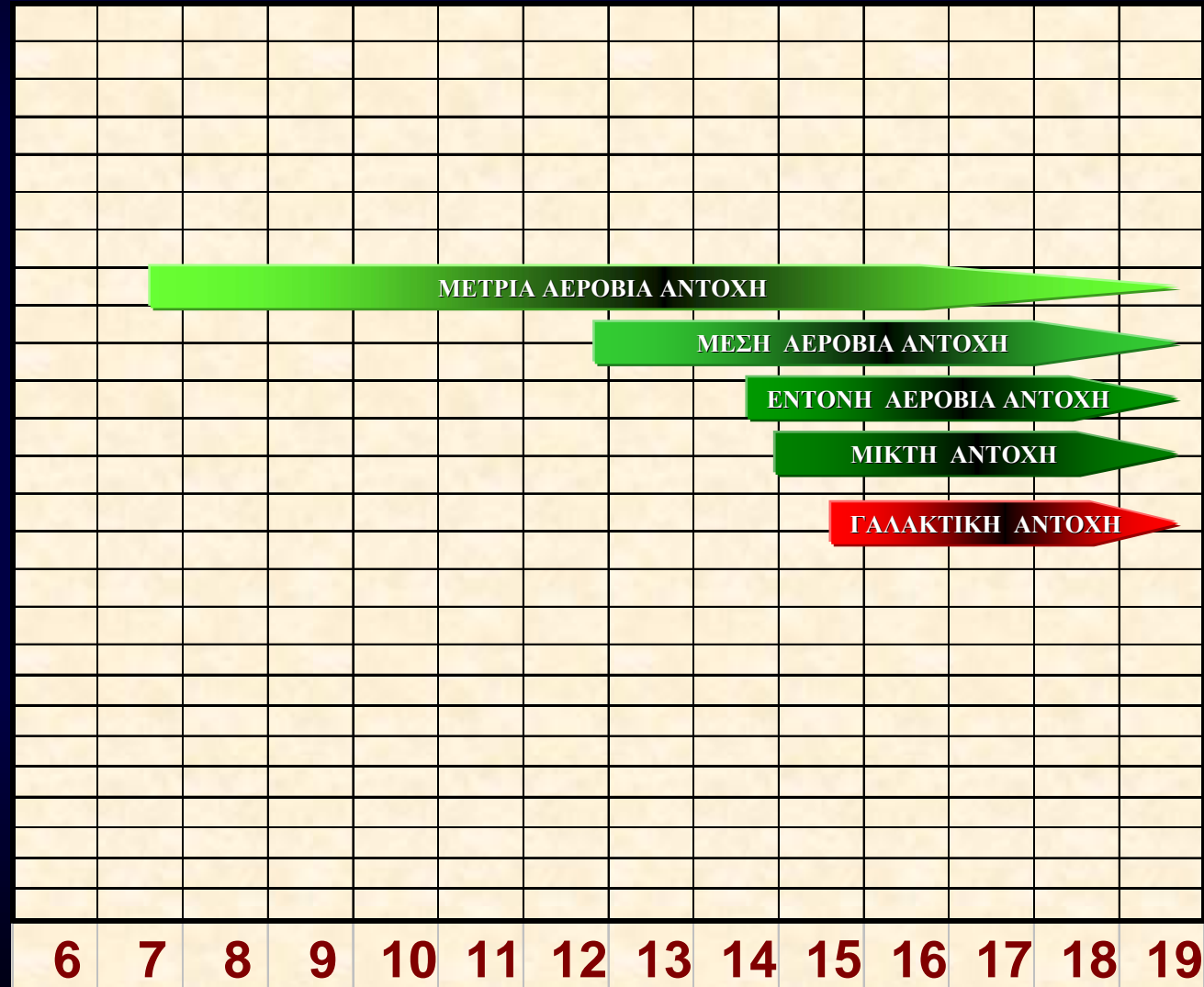


Βαρύτητα εξάσκησης της αερόβιας, μικτής και αναερόβιας ικανότητας στην αναπτυξιακή φάση (Δημ., Ελ., Σούλας, 1996)

| Φυσική ικανότητα | 9-11χρ | 12 χρ. | 13 χρ. | 14 χρ. | 15 χρ. | 16 χρ. | 17 χρ. | 18 χρ. | 19 χρ. |
|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Αερόβια ικανότητα | | | | | | | | | |
| Αερόβια - Αναερόβια ικανότητα | | | | | | | | | |
| Αναερόβια ικανότητα | | | | | | | | | |

| | | | |
|-----------|------|-----------|----------------|
| πάρα πολύ | πολύ | πολύ λίγο | έμμεσα καθόλου |
|-----------|------|-----------|----------------|

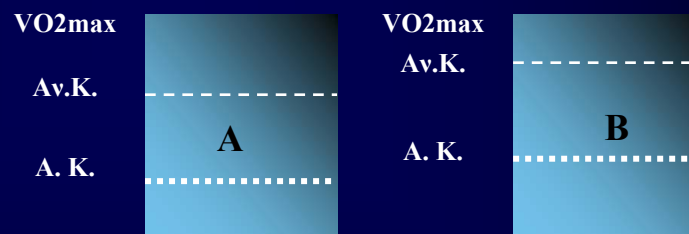
Εμφάνιση των προπονητικών στόχων στην αναπτυξιακή φάση στους δρομείς ημιαντοχής-αντοχής σε σχέση με την ηλικία (Δημ., Ελ., Σούλα, 2011)



Διαφορές της αερόβιας ικανότητας μεταξύ των παιδιών και των ενηλίκων

☞ Ο αερόβιος μεταβολισμός ενεργοποιείται καθυστερημένα στα παιδιά . Το αναερόβιο κατώφλι των παιδιών βρίσκεται πολύ κοντά με το επίπεδο της VO_{2max} . Έτσι προπονήσεις κοντά στο επίπεδο του αναερόβιου κατωφλιού είναι περισσότερο κατάλληλες για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας.

☞ Το αναερόβιο κατώφλι , σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές, είναι κάτω από τα 4 mmol/l (3.0-3.5mmol/l, στους ενήλικες είναι 4 mmol/l) που αντιστοιχεί στο 80-85% της VO_{2max} ενώ η ένταση σε σφυγμούς ανέρχεται στους 180-190min. Στους ενήλικες οι αντίστοιχες τιμές είναι 75-80% της VO_{2max} και οι καρδιακοί σφυγμοί κυμαίνονται από 170-175/1'.



Διαφορά που υπάρχει μεταξύ των ενηλίκων (A) και παιδιών προεφηβικής ηλικίας(B).Στη δεύτερη περίπτωση το επίπεδο του A.K. βρίσκεται πολύ κοντά στο επίπεδο του VO_{2max} (Verdugo,M.,2007,τροποποιημένο από Σούλα, Δ.,2007)

Μεθοδολογία της προπόνησης

Μεθοδολογία της προπόνησης

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΠΩΣ

Μέθοδος προπόνησης εξάσκησης
Μορφές οργάνωσης προπόνησης

ΤΙ

Περιεχόμενα-ασκήσεις προπόνησης
Μέσα προπόνησης

ΠΟΤΕ

Προγραμματισμός προπονητικών περιεχομένων (ΜΑΚ, ΜΙΚ, ΠΜ)

ΓΙΑΤΙ

Αιτιολόγηση των παραπάνω επιλογών

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πως: Μέθοδοι

Διάρκειας, Διαλειμματικές (μέτρια και έντονη), Επαναληπτική, Αγωνιστική

Στοιχεία Προπονητικής Επιβάρυνσης

Ένταση προπονητικής επιβάρυνσης

Ποσότητα προπονητικής επιβάρυνσης

Διάλειμμα (Πυκνότητα) προπονητικής επιβάρυνσης

Διάρκεια προπονητικής επιβάρυνσης

Συχνότητα (αριθμός επαναλήψεων)

Συχνότητα προπόνησης (αριθμός προπονήσεων την εβδομάδα)

Στοιχεία επιβάρυνσης

- ➔ Ο καθορισμός του προπονητικού στόχου είναι υλοποιήσιμος τότε μόνο όταν θα καθοριστεί αυστηρά το Πόσο. Δηλαδή πόσο γρήγορα, πόση ώρα, πόσες επαναλήψεις, και με ποιά διαλείμματα πρέπει να προπονηθεί ο αθλητής.
- ➔ Η πραγματοποίηση των προπονητικών στόχων επιτυγχάνεται με τον προσδιορισμό της δοσολογίας της προπονητικής επιβάρυνσης μέσα από τα στοιχεία επιβάρυνσης.
- ➔ Η επιλογή των κατάλληλων ανά περίπτωση στοιχείων επιβάρυνσης γίνεται με τη βοήθεια της Μεθοδολογίας της Προπόνησης.

**Ο ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ
ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ
(αερόβια προπόνηση) ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ
ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ – ΑΝΤΟΧΗΣ
(ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ)**

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ: P2 (Αερόβιο Κατώφλι =65 – 75% vVO₂max ή Μ.Α.Τ.)

ΜΕΘΟΔΟΣ: ΔΙΡΚΕΙΑΣ (Αργού Ρυθμού)

ΗΛΙΚΙΕΣ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

| ΗΛΙΚΙΕΣ | ΑΣΚΗΣΗ | ΕΝΤΑΣΗ: %ΧΙΑ Κ.Σ/1' | ΠΟΣΟΤΗΤΑ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ |
|-----------|---------|--------------------------|------------|----------|-----------|-----------|
| 14-15 ΧΡ. | 40'-50' | 5'00''-4'50'' 150-140 | 8-10 Χιλ. | 40'-50' | - | - |
| 16-17 ΧΡ. | 50'-60' | 4'50''-4'40'' 150-130 | 10-13 Χιλ. | 50'-60' | - | - |
| 18-19 ΧΡ. | 60'-70' | 4'40''-4'30'' 130-150 | 13-15 Χιλ. | 60'-70' | - | - |
| 20-22 ΧΡ. | 70'-80' | 4'30''-4'20'' 130-150 | 15-18 Χιλ. | 70'-80' | - | - |
| >23 ΧΡ. | >80' | <4'20'' 130-150 | >18 Χιλ. | >80' | - | - |

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ: P4 (Αναερόβιο Κατώφλι= 80-88% vVO₂max ή M.A.T.)

ΜΕΘΟΔΟΣ: ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ (Γρήγορου Ρυθμού)

ΗΛΙΚΙΕΣ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

| ΗΛΙΚΙΕΣ | ΑΣΚΗΣΗ | ΕΝΤΑΣΗ: %ΧΙΑ Κ.Σ/1' | ΠΟΣΟΤΗΤΑ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΔΙΑΔΕΙΜΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ |
|-----------|---------|--------------------------|--------------|----------|-----------|-----------|
| 14-15 ΧΡ. | 10'-15' | 4'05''-4'00'' 190-180 | 2,5-3,5 Χιλ. | 10-15' | - | - |
| 16-17 ΧΡ. | 15'-20' | 3'50''-3'40'' 180-160 | 4-5,5 Χιλ. | 15'-20' | - | - |
| 18-19 ΧΡ. | 20'-25' | 3'40''-3'30'' 130-150 | 5,5-7 Χιλ. | 20-25' | - | - |
| 20-22 ΧΡ. | 25'-30' | 3'30''-3'15'' 130-150 | 7-9 Χιλ. | 25'-30' | - | - |
| >23 ΧΡ. | 30' | <3'15'' 130-150 | >9 Χιλ. | 30' | - | - |

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ: R4 (Αναερόβιο Κατώφλι= 85-88% vVO₂max ή M.A.T.)

ΜΕΘΟΔΟΣ: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ

ΗΛΙΚΙΕΣ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

| ΗΛΙΚΙΕΣ | ΑΣΚΗΣΗ | ΕΝΤΑΣΗ: %ΧΙΑ Κ.Σ/1' | ΠΟΣΟΤΗΤΑ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ |
|-----------|--------------|--------------------------|--------------|----------|-----------------------------|-----------|
| 14-15 ΧΡ. | 2Χ5' / 3Χ5' | 4'05''-4'00'' 190-180 | 2,5-3,5 Χιλ. | 10-15' | 2'30'' Βάδ. | 2 / 3 |
| 16-17 ΧΡ. | 3Χ5'-3Χ7' | 3'50''-3'40'' 180-160 | 4-6 Χιλ. | 15'-21' | 2'30'' - 3'30'' Βαδ. | 3 |
| 18-19 ΧΡ. | 4Χ7'-3Χ8' | 3'40''-3'30'' 130-150 | 7,5-7 Χιλ. | 28-24' | 3'30'' - 4'00'' Χαλ. Τρ. | 4-3 |
| 20-22 ΧΡ. | 4Χ8' - 3Χ10' | 3'30''-3'15'' 130-150 | 9-9 Χιλ. | 32'-30' | 4' - 5' Χαλ. Τρ. | 4-3 |
| >23 ΧΡ. | 2Χ15' | <3'15'' 130-150 | >9 Χιλ. | 30' | 5' Χαλ. Τρ. | 2 |

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ: P5 (90- 100% vVO₂max ή M.A.T.)

ΜΕΘΟΔΟΣ: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (Μικρού Χρόνου 15'' -60'')

ΗΛΙΚΙΕΣ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

| ΗΛΙΚΙΕΣ | ΑΣΚΗΣΗ | ΕΝΤΑΣΗ: %ΧΙΑ Κ.Σ/1' | ΠΟΣΟΤΗΤΑ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ |
|-----------|-----------------|------------------------|--------------|----------|------------------|-----------|
| 14-15 ΧΡ. | 6-7X150μ ή 200μ | Αυξ. Γρ. 190-180 | 1,2-1,6 Χιλ. | | 2' βάδισμα | 7-8 |
| 16-17 ΧΡ. | 2(5X200μ) | 34''-33'' 190-180 | 2 Χιλ. | | 90'' Βαδ./5' | 10 |
| 18-19 ΧΡ. | 2(5X400) | 75''-72'' 190-180 | 4 Χιλ. | | 90'' -80'' Χ.τρ. | 10 |
| 20-22 ΧΡ. | 10X400 | 70''-68'' 185-175 | 4 Χιλ. | | 80'' - 70'' | 10 |
| >23 ΧΡ. | 15X400μ | 68''-65'' 185-175 | 6 Χιλ. | | 70''-60'' | 15 |

ΣΤΟΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ : ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ: P5 (90- 100% vVO2max ή M.A.T.)

ΜΕΘΟΔΟΣ: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ (Μεγάλου Χρόνου 3' -15')

ΗΛΙΚΙΕΣ - ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

| ΗΛΙΚΙΕΣ | ΑΣΚΗΣΗ | ΕΝΤΑΣΗ: %ΧΙΑ Κ.Σ/1' | ΠΟΣΟΤΗΤΑ | ΔΙΑΡΚΕΙΑ | ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ |
|-----------|-------------|--------------------------|--------------|-------------------|--------------------|-----------|
| 14-15 ΧΡ. | 2Χ5' / 3Χ5' | 4'00''-4'05'' 190-180 | 2,5-3,5 Χιλ. | 10'-15' | 2'30'' βάδισμα | 2-3 |
| 16-17 ΧΡ. | 3-4 1000μ | 3'05''-3'00'' 190-180 | 3-4 Χιλ. | 9'15''-12' | 8'-7' Βαδ.Χαλ. Τρ. | 3-4 |
| 18-19 ΧΡ. | 4-5Χ1000μ | 3'00''-2'55'' 190-180 | 4-5 Χιλ. | 12'-14'35'' | 5'-4' Χαλ. Τρέξ. | 4-5 |
| 20-22 ΧΡ. | 5-6Χ1000 | 2'55''-2'50'' 185-175 | 5-6Χιλ. | 14'35'' - 17' | 3' Χαλ. Τρέξ. | 5-6 |
| >23 ΧΡ. | 8Χ1000μ | 2'50''-2'45'' 185-175 | 8 Χιλ. | 17' 20''- 22'40'' | 3' Χαλ. Τρέξ. | 8 |

Μεθοδολογικές υποδείξεις - Συμπεράσματα

Μεθοδολογικές Υποδείξεις - Συμπεράσματα

- ☞ Οι εντάσεις που επιλέγονται για τη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας στις ηλικίες των 14 και 15 χρόνων πρέπει να είναι κοντά στο αναερόβιο κατώφλι.
- ☞ Ο προσδιορισμός των Διαλειμμάτων πρέπει να γίνεται ατομικά και όχι ομαδοποιημένα.
- ☞ Η αύξηση της ποσότητας πρέπει να ακολουθεί κυρίως μέχρι την ηλικία των 17 χρόνων (αναπτυξιακή φάση) την γραμμική αύξηση της επιβάρυνσης.
- ☞ Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει η δόμηση της προπόνησης μέχρι την αναπτυξιακή φάση να ακολουθεί την λογική της αναλογικής προπόνησης.,
- ☞ Η βελτίωση της αερόβιας ικανότητας ακολουθεί ένα βραδύ ρυθμό.
- ☞ Να μη ξεχνάμε ότι η ένταση ‘σκοτώνει’ τον αθλητή και όχι η ποσότητα.



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας