

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 2017

ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ  
ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ – ΑΝΤΟΧΗΣ

## ΕΦΗΒΟΙ - ΝΕΑΝΙΔΕΣ

15-May	03-Jun	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ Ι	21 ΜΕΡΕΣ
04-Jun	28-Jun	ΕΙΔΙΚΗ	24 ΜΕΡΕΣ
29-Jul	23-Jul	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΙΙ	24 ΜΕΡΕΣ
24-Jul	31-Jul	ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ	7 ΜΕΡΕΣ

ΑΠΌ	ΕΩΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΑΓΩΝΕΣ
15-May	03-Jun	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ Ι	21 ΜΕΡΕΣ	ΧΑΝΙΑ- ΚΑΛΑΜΑΤΑ-ORDEGEN-ΧΑΝΙΑ
04-Jun	28-Jun	ΕΙΔΙΚΗ	24 ΜΕΡΕΣ	ΑΡΓΟΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟ.- ΠΑΝΕΛ. Α/Γ
29-Jul	23-Jul	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΙΙ	24 ΜΕΡΕΣ	ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ Ε/Ν- ΠΑΝΕΛ. Ε/Ν - EURO U20
24-Jul	31-Jul	ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ	7 ΜΕΡΕΣ	ΠΑΝΕΛ. ΝΑ/ΝΓ

## ΝΕΟΙ - ΝΕΕΣ

15-May	04-Jun	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ Ι	21 ΜΕΡΕΣ
05-Jun	20-Jun	ΕΙΔΙΚΗ	15 ΜΕΡΕΣ
21-Jun	16-Jul	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΙΙ	25 ΜΕΡΕΣ
15-Jul	31-Jul	ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ	14 ΜΕΡΕΣ

ΑΠΌ	ΕΩΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΑΓΩΝΕΣ
15-May	04-Jun	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ Ι	21 ΜΕΡΕΣ	ΧΑΝΙΑ- ΚΑΛΑΜΑΤΑ-ORDEGEN-ΧΑΝΙΑ
05-Jun	20-Jun	ΕΙΔΙΚΗ	15 ΜΕΡΕΣ	ΑΡΓΟΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟ.- ΠΑΝΕΛ. Α/Γ
21-Jun	16-Jul	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ ΙΙ	25 ΜΕΡΕΣ	BRUNO ZAULI - EURO U23
15-Jul	31-Jul	ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ	14 ΜΕΡΕΣ	ΠΑΝΕΛ. ΝΑ/ΝΓ

## ΑΝΔΡΕΣ - ΓΥΝΑΙΚΕΣ

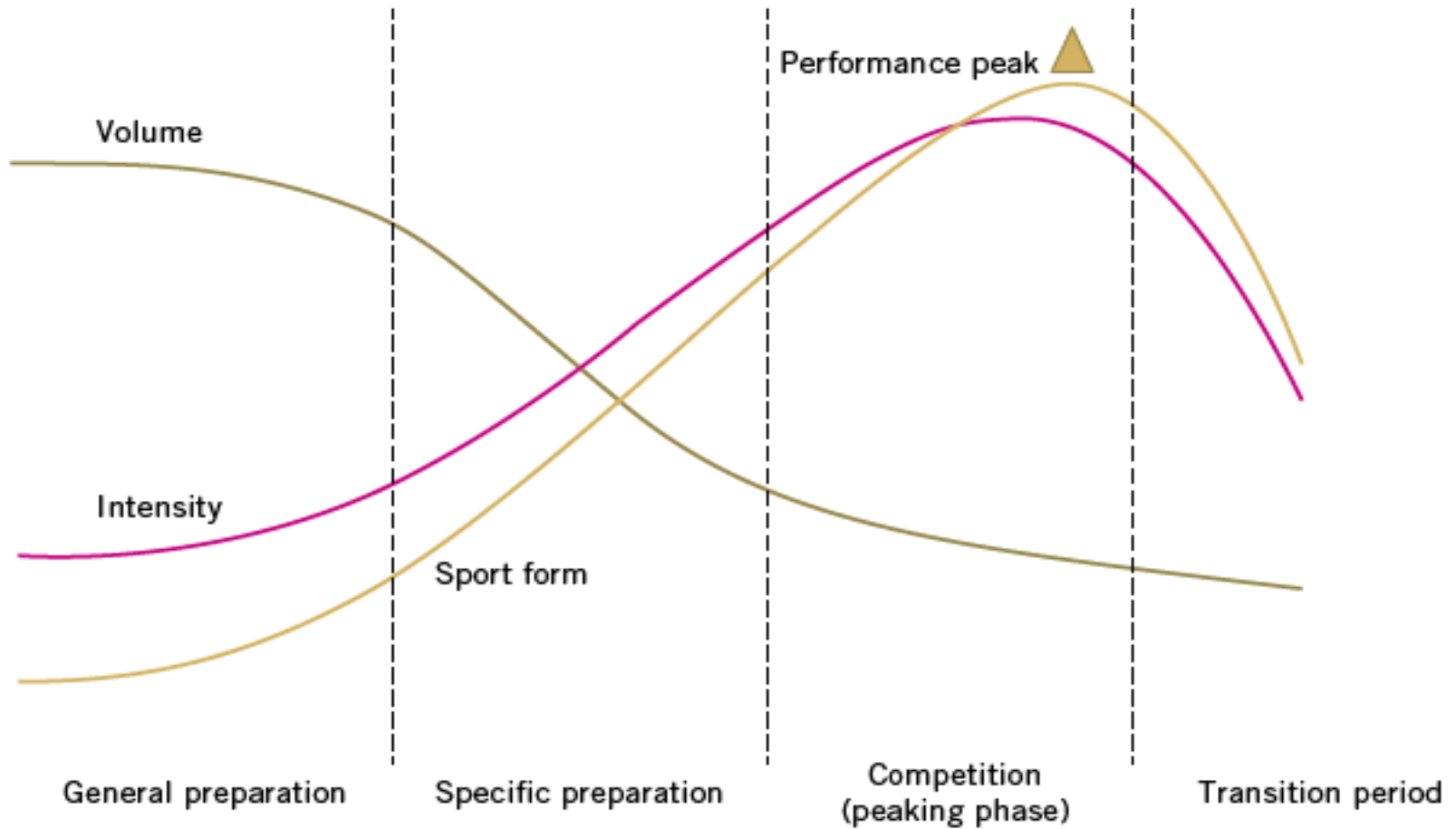
17-May	03-Jun	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ I	17 ΜΕΡΕΣ
04-Jun	20-Jun	ΕΙΔΙΚΗ	16 ΜΕΡΕΣ
21-Jun	23-Jul	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ II	33 ΜΕΡΕΣ

ΑΠΌ	ΕΩΣ	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΑΓΩΝΕΣ
17-May	03-Jun	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ I	17 ΜΕΡΕΣ	ΧΑΝΙΑ- ΚΑΛΑΜΑΤΑ-ORDEGEN-ΧΑΝΙΑ
04-Jun	20-Jun	ΕΙΔΙΚΗ	16 ΜΕΡΕΣ	ΑΡΓΟΣ ΟΡΕΣΤΙΚΟ.- ΠΑΝΕΛ. Α/Γ- ΚΑΒΑΛΑ
21-Jun	23-Jul	ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑ II	33 ΜΕΡΕΣ	BRUNO ZAULI - ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΙ Α/Γ

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΟΡΜΑΡΙΣΜΑΤΟΣ  
2 ΤΕΛΕΥΤΑΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

ΑΝΕΒΑΙΝΕΙ Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ Ο ΟΓΚΟΣ  
ΚΜ (40-50 %)

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



## 1.500m (90-100KM/ΒΔ)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
10KM	2*600M(Ρ.ΑΓ.+3''/2' δ) 5'Δ ΣΕΤ-3X400 (Ρ.ΑΓ./1:30'δ) 5' Δ. ΣΕΤ 4X200M(Ρ.ΑΓ.-2''/1' δ)	10KM-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ-ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	6-8*1KM(ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ)	8KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	1.200M ΤΕΣΤ Η 2 600M/2' Δ	ΡΕΠΟ
8KM	6*400M( Ρ.ΑΓ/2' Δ)	8KM-ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	10*200M/Ρ.ΑΓ./2' Δ	30' - ΕΥΘΕΙΕΣ	20' - ΕΥΘΕΙΕΣ	* 1 300ΑΡΙ ΠΡΩΪ-ΑΓΩΝΑΣ

## 3.000m st. - 3.000m - 5.000m (110-120KM/ΒΔ)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
12KM	4*1KM (ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ/1' δ)/3' Δ -3*1KM (ΡΥΘΜΟ 5KM/3' δ-5' Δ - 6*200M/( ΡΥΘΜΟ 5KM-6''/1' δ)	10KM-ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ-ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	10*400M/(ΡΥΘΜΟ 3KM)/1' Δ	8KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	ΑΓΩΝΑ 3KM ή 4-5*1KM (ΡΥΘΜΟ ΑΓΩΝΑ)/ 2:30 Δ	10KM
10KM	6*1KM (ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ/1' δ)	8KM-ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	12*200M Ρ.ΑΓ-4'')/1' Δ	30' - ΕΥΘΕΙΕΣ	20' - ΕΥΘΕΙΕΣ	ΑΓΩΝΑΣ

## 10.000m (130-140KM/ΒΔ)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
14KM	3*3KM(ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙ)/2'δ-5'Δ 5*200M (ΕΛΕΥΘΕΡΑ/1'δ)	12KM- ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ -ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	10KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	8*1KM(ΡΥΘΜΟ ΑΓΩΝΑ)/1:30δ	10KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	12KM
10KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	4*1200M(ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ /2'δ-5'Δ 4*200M/1'Δ	10KM- ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	8*400M (ΡΥΘΜΟ 5KM/1:30Δ	30' - ΕΥΘΕΙΕΣ	20' - ΕΥΘΕΙΕΣ	ΑΓΩΝΑΣ

## ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ (170-190KM/ΒΔ)

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
14KM	2*15'(ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ)- 10KM ΧΑΛΑΡΑ	12KM- ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ -ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	4*5KM(MARATHON PACE)/3'Δ	12KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	10KM- ΕΥΘΕΙΕΣ	1.5 ΩΡΑ (MARATHON PACE+30"- 40")
1 ΩΡΑ (MARATHON PACE+30"- 40")-ΕΥΘΕΙΕΣ	3KM(MARATHON PACE+30")/4*1200 M(ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ/400M Jog/3KM(MARATHON PACE+30"))	12KM- ΕΥΘΕΙΕΣ ΜΑΣΑΖ	30' - ΕΥΘΕΙΕΣ	30' - ΕΥΘΕΙΕΣ	20' - ΕΥΘΕΙΕΣ	ΑΓΩΝΑΣ



**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΛΑ ΡΕΚΟΡ**