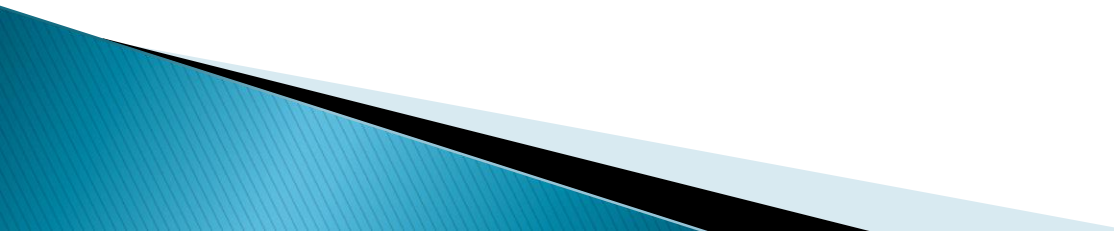




Κορύφωση για το Ευρωπαϊκό Α/Γ.

Γιώργος Πομάσκι
Ομοσπονδιακός Προπονητής Αλμάτων

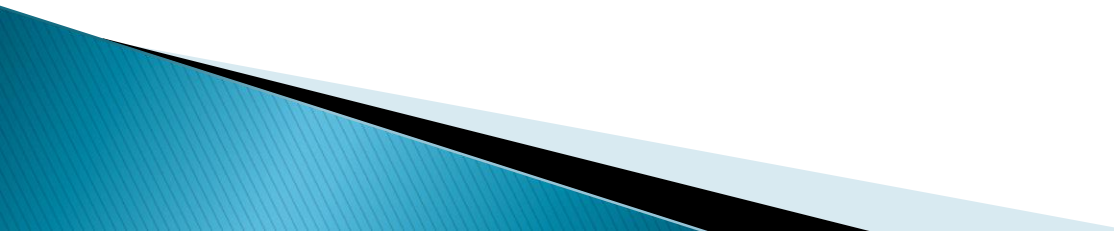
Φιλοσοφία του Προγραμματισμού.

- ▶ Περίοδοι.
 - ▶ Αγώνες.
 - ▶ Προπονητική Επιβάρυνση–Αποκατάσταση.
 - ▶ Μέσα–Μέθοδοι.
- 

ΠΕΡΙΟΔΟΙ

- ▶ Αρχή Περιόδου: 12/3/18
- ▶ Περίοδος Προετοιμασίας (Βασικό–Ειδικό Στάδιο) : 12/3–10/5/18 (7 ΜΙΚ)
- ▶ Προαγωνιστική: 10/5–30/5/18. (3ΜΙΚ)
- ▶ Πρώτη Αγωνιστική: 1/6–20/7/18. (7 ΜΙΚ)
- ▶ Δεύτερη Αγωνιστική: 21/7–7/8/18 (3ΜΙΚ)

ΑΓΩΝΕΣ

- ▶ 2–3 στην Προαγωνιστική Περίοδο
 - ▶ 6–8 στην Πρώτη Αγωνιστική Περίοδο
 - ▶ 1–2 στη Δεύτερη Αγωνιστική Περίοδο.
 - ▶ Σύνολο Αγώνων μέχρι τον Αγώνα Στόχο: 9–13.
- 

Δειγματικός ΜΙΚ Προαγωνιστικής Περιόδου με αγώνα.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ
10 Χ30 Σκ. 4χ60 Ανγμ 6χ40 Μιμ.	Ρεπό	Γενικό Ζέσταμα. Σκίπινγκ. Ανοίγματα	Ρεπό		Τόνωση	
6 Ανοίγμ. 6 Άλματα χ 10 διασ. Οριζ. Αλτ. Χ 6?? Σπρίντ 2χ40 2χ60	ΔΥΝΑΜΗ Αν. Μπόκ 4x3..90% ΗΜΙ. 5Χ6.100% Κατακόρ. 4χ10χ40. Μηχανήμ 4χ10 Κοιλιά- Ράχη x40	4χ φορές (ολοκληρ) Πλειομετρ Εμπόδια 1.07 cm 6χ6. Μιμητικά. 4χ30μ Έλκηθρο. 4χ40 60%	Ενεργη τική Αποκατ άσταση	Αρασέ:3χ3 80%. ΗΜΙ:6Χ4 80% Ανέβ.Μπ.80% 3χ2. Κατακόρυφα 2χ8 x40 Kgr. 4x40μ 100% 2χ40μ Σπρίντ 100%	ΑΓΩΝΑΣ	

Δειγματικός ΜΙΚ Δευτερής Αγωνιστικής Περιόδου χωρίς αγώνα.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ	ΠΡΩΙ
15 Χ30 Σκίπινγκ. 4χ60 Ανοίγματ. 4χ40 Μιμητικά.	Ρεπό	Γενικό Ζέσταμα. 15 Σκίπινγκ 4 Ανοίγματα	Ρεπό	Σκίπινγκ. 15χ30 Ανοίγματα 4χ60.	Τόνωση	
4-6 Φόρες 3-6 Άλματ 10 διασκ. Αλτικά. 3-5 100% Σπρίντ. 40-60χ2 100%.	ΔΥΝΑΜΗ Στρίψιμο: 4χ3 100% ΗΜΙ. 6Χ4.100% -100 +. Αν.Μπόκ. Ίδιο. Ημί Άλμα	Μιμητικά. 100% Πλειομετρ Εμπόδια 1.07 cm 6χ10. Έλκηθρο. 4χ40 70%- 100%.	ΗΜΙ:6Χ 6 80% Αρασέ. 4χ5 70%. Δευτερ εύου- Μηχαν ήματα.	4 Φόρες. 3-6 άλματα 10 διασκ. Οριζόντ. Αλτικές. 4χ3πλούν ή 5πλούν. Σπρίντ.	ΔΥΝΑΜΗ: Στρίψιμο.1χ 4-1χ3- 1χ21χ1100% ΗΜΙ. 6Χ4 100%. ΑΝ.ΜΠΟΚ. 60-70-80 100%.	



ΣΑΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ;;