

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΕΥΡΩΣΤΙΑΣ										
Είδος άσκησης	% VO2 max	Εύρος Καρδ. Σ. (b/m)	Ταχ. διαδρ. (km/h)	Ταχ. διαδρ. (met/min)	Κλίση διαδρ. (%)	Ισχύ ποδηλ. (watts)	Χρόνος άσκησης (min)	Φορές (sets)	Διάλ/μα (min)	Προπον. / Εβδο/δα
ΒΑΔΙΣΗ			5,4-6,4	90-106	0		30			3
ΒΑΔΙΣΗ-ΤΡΟΧΑΔΗΝ			6,4-7,3	106-122	0		20			3

ΜΕΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (kcal) → 184

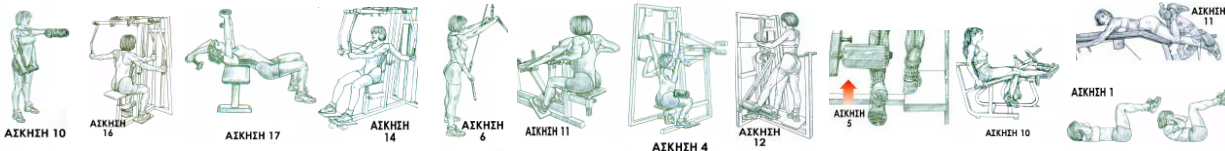
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΥΡΩΣΤΙΑΣ						
Περιοχή σώματος (Μυϊκές ομάδες)	Αριθμός ασκήσ.	Επιβάρυνση (%1RM)	Επαναλήψεις	Φορές (sets)	Διάλλειμ (sec)	Προπονήσεις / Εβδομάδα
ΧΕΡΙΑ						
ΩΜΟΙ	2	70-80	12-8	1	60-120	2-3
ΣΤΗΘΟΣ	2	70-80	12-8	1	60-120	2-3
ΠΛΑΤΗ	3	70-80	12-8	1	60-120	2-3
ΠΟΔΙΑ	2	70-80	12-8	1	60-120	2-3
ΓΛΟΥΤΟΙ	2Α+2Δ	70-80	12-8	1	60-120	2-3
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	1	βάρος σώματος	15-20	2-3	60-120	2-3

ΜΕΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (kcal) → 83

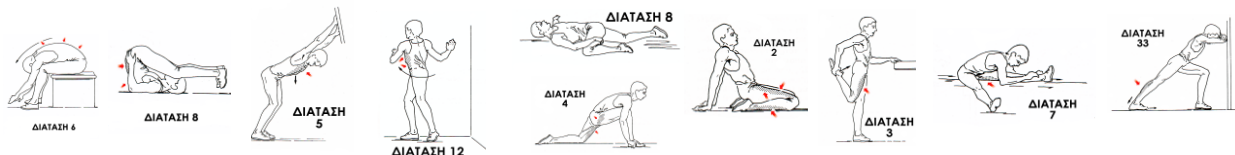
ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ - ΜΥΪΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ						
Περιοχή σώματος (Μυϊκές ομάδες)	Αριθμός ασκήσ.	Τεχνική	Επαναλήψεις	Φορές (sets)	Χρόνος εκτ. (sec)	Προπονήσεις / Εβδομάδα
ΚΟΡΜΟΣ ΠΙΣΩ	2	Ενεργητική	1-3	1	8-10	2-3
ΚΟΡΜ ΕΜΠΡ-ΠΛ	2	Ενεργητική	1-3	1	8-10	2-3
ΑΝΩ ΑΚΡΑ						
ΛΕΚΑΝΗ	2	Ενεργητική	1-3	1	8-10	2-3
ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ	4	Ενεργητική	1-3	1	8-10	2-3

ΜΕΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (kcal) → 8

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΪΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ



Παρατηρήσεις: Το ανωτέρω πρόγραμμα είναι μία ημερήσια προπόνηση. Η καρδιαγγειακή ευρωστία και οι μυϊκές διατάσεις καλό είναι να γίνονται τρεις φορές την εβδομάδα, ενώ η μυϊκή ευρωστία έως 2 φορές την εβδομάδα. Στην καρδιαγγειακή ευρωστία, η Βάδιση 1 είναι ένα έντονο περπάτημα, ενώ η Βάδιση-Τροχάδην είναι ακόμα πιο γρήγορου ρυθμού περπάτημα μέχρι και να τρέξετε ελαφρά. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης γίνονται αργά. Οι μυϊκές διατάσεις μπορεί να γίνουν στην αρχή ή στο τέλος του κάθε ημερήσιου προγράμματος. Στο πρόγραμμα δεν περιλαμβάνεται η προθέρμανση και η αποθεραπεία.

