

ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ - ΖΩΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ & ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ										
Χαρακτηρισμός προπόνησης	Είδος άσκησης	Εύρος Καρδ. Σ. (b/m)	Ταχύτητα (km/h)	Ταχύτητα (met/min)	Κλίση διαδρ. (%)	Ισχύ ποδηλ. (watts)	Χρόνος άσκησης (min)	Είδος Πρ/νησης	Διάλ/μα (min)	Επαναλ. & Προπ / Εβδ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		≤ 120	< 7,5	< 124			Προπ/της	Συνεχής	όχι	Προπ/της
ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ		121-136	7,5 - 9,1	124 - 152			Προπ/της	Συνεχής	όχι	Προπ/της
ΕΝΤΟΝΗ ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ		137-152	9,2 - 11,0	153 - 182			>15 / 8-20	Συν/Διαλ	~ 5'	4-5+ / 2
ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ		153-163	11,1 - 12,6	183 - 210			8' - 2'	Διαλ/τική	6' - 4'	5-8+ / 1-2
ΑΕΡ/ΑΝΑΕΡ ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ		164-188	12,7 - 16,0	211 - 266			2' - (15")	Διαλ/τική	2' - (15")	≥ 5 (30') / 1
ΑΝΑΕΡΟΒ-ΓΑΛΑΚΤΙΚΗ		> 188	≥ 16,0	≥ 266			30" - 90"	Διαλ/τική	1' - 3'	10-15 / 3-4
ΑΤΡ/CP		όχι					6"-30"	Διαλ/τική	1' - 5'	Προπ/της

ΜΕΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (kcal) →

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Περιοχή σώματος (Μυικές ομάδες)	Αριθμός ασκήσ.	Επιβάρυνση (%1RM)	Επαναλήψεις	Φορές (sets)	Διάλλειμ (sec)	Προπονήσεις / Εβδομάδα
ΧΕΡΙΑ						
ΩΜΟΙ						
ΣΤΗΘΟΣ						
ΠΛΑΤΗ						
ΠΟΔΙΑ						
ΓΛΟΥΤΟΙ						
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ						

ΜΕΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (kcal) →

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ - ΜΥΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Περιοχή σώματος (Μυικές ομάδες)	Αριθμός ασκήσ.	Τεχνική	Επαναλήψεις	Φορές (sets)	Χρόνος εκτ. (sec)	Προπονήσεις / Εβδομάδα
ΚΟΡΜΟΣ ΠΙΣΩ						
ΚΟΡΜΟΣ ΕΜΠΡΟΣ-ΠΛ						
ΑΝΩ ΑΚΡΑ						
ΛΕΚΑΝΗ						
ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ						

ΜΕΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΔΑΠΑΝΗ ΜΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (kcal) →

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ: Κατά τη διάρκεια της προπονητικής προετοιμασίας όλες οι ζώνες θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και να χρησιμοποιούνται. Ωστόσο, για την περαιτέρω βελτίωση της αερόβιας ικανότητας, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στις προπονητικές ζώνες της έντονης αεροβίωσης, του αναερόβιου κατωφλιού και της ανοχής γαλακτικού (έγχρωμες ζώνες).