

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ	Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ	Κυρ
1	-	30'	-	30'	-	-	6χλμ.
2	-	40'	-	40'	-	-	8χλμ.
3	-	40'	-	40'	-	-	10χλμ.
4	-	45'	-	45'	-	-	12χλμ.
5	-	45'	-	45'	-	-	15χλμ.
6	-	50'	-	50'	-	-	10χλμ.Αγώνας
7	-	50'	-	50'	-	-	15χλμ.
8	-	50'	-	50'	-	-	17χλμ.
9	-	30'	-	30'	-	-	ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ

- Απαραίτητη προϋπόθεση για να ξεκινήσει κάποιος το πρόγραμμα είναι να μπορεί να τρέξει συνεχόμενα τουλάχιστο 30' τρεις φορές την εβδομάδα.
- Είτε εκφράζεται στη μονάδα του χρόνου είτε ως χιλιομετρική απόσταση, το συγκεκριμένο πρόγραμμα χρησιμοποιεί ως μέθοδο το συνεχόμενο τρέξιμο.
- Σε όλα τα προγράμματα είναι καλό να ξεκινάτε με τα πρώτα 10' τρεξίματος σε ρυθμό γρήγορου βάδην ή περνώντας από γρήγορο περπάτημα σε τρέξιμο.
- Αντιστρόφως, τα τελευταία 10'-15' του κάθε προγράμματος είναι καλό να γίνονται σταθερά ή αυξανόμενα πιο γρήγορα.
- Ο ρυθμός που θα πρέπει να έχετε κατά τη διάρκεια του συνεχόμενου τρεξίματος οποιασδήποτε από τις τρεις προπονητικές μονάδες της εβδομάδος, είναι αυτός που θα σας επιτρέψει τη συνομιλία με κάποιο συνασκούμενο και δεν θα σας προξενεί θολή όραση ή ζάλη.
- Ο αγώνας των 10χλμ. είναι για το επίπεδο ενός αρχάριου ένα πολύ γρήγορο συνεχόμενο με ρυθμό που καθορίζετε οι ίδιοι σύμφωνα με την υποκειμενική αίσθηση της κόπωσης και προκειμένου να διανύσετε όλη την απόσταση. Εάν κρατάτε αρχείο με χιλιομετρικά περάσματα, υπολογίστε ότι ο ρυθμός του συγκεκριμένου αγώνα ανά χιλιόμετρο αντιστοιχεί περίπου στο μέσο όρο των τριών πιο γρήγορων χιλιομέτρων που έχετε κάνει μέσα στο ίδιο πρόγραμμα σε συνεχόμενο τρέξιμο.
- Απαραίτητη κρίνεται η εφαρμογή βασικών διατάσεων των κάτω άκρων μετά το τέλος της κάθε προπόνησης.
- Πίνετε νερό κατά βούληση μετά από κάθε προπόνηση και μικρές γουλιές κάθε 20' σε στάσεις των 10'' στις Κυριακάτικες προπονήσεις της 5<sup>ης</sup>, 7<sup>ης</sup> και 8<sup>ης</sup> εβδομάδος.
- Προτιμήστε η προπόνηση της Κυριακής να γίνεται το πρωί παρόμοια ώρα με αυτή του αγώνα.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

**ΘΕΟΧΑΡΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ ΤΕΦΑΑ Π.Θ., MSc Μεγιστοποίηση της Επίδοσης / Απόδοσης ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.**