

5 ΧΛΜ.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
8 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ



Ο Σ Τ Ο Χ Ο Σ

ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ
ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΠΕΡΑΣΕΙΣ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΟΥ
ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙΣ

Ο Κ Α Λ Υ Τ Ε -

Ρ Ο Σ Ε Α Υ Τ Ο Σ

Σ Ο Υ

ΣΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΠΡΟΣ ΤΗ ΓΡΑΜΜΗ ΤΟΥ

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ
04

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ
05

ΠΙΝΑΚΑΣ ΡΥΘΜΩΝ
06

ΓΛΩΣΣΑΡΙ
09

ΑΝ...
10

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΑ 5 ΧΛΜ. ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ
11

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ 1-8
12

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
20

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

8 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΥΝΔΥΑΖΕΙ

ΤΑΧΥΤΗΤΑ,

ΑΝΤΟΧΗ ΚΑΙ

ΑΝΑΚΑΜΨΗ

ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΝΑ ΣΕ ΕΦΟΔΙΑΣΕΙ ΜΕ

Ο,ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΓΙΑ ΝΑ

ΤΡΕΞΕΙΣ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ 5 ΧΛΜ.

ΠΡΟΤΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ, ΔΙΑΒΑΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΠΑΚΡΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με το επίπεδο της εμπειρίας σου, αλλά και τις ανάγκες σου. Δες τι πρέπει να γνωρίζεις για να αξιοποιήσεις όλες τις δυνατότητες που προσφέρει το Πρόγραμμα προπόνησης Nike+ Run Club:

ΤΟ ΠΑΝ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Το πρόγραμμα αυτό θα σε βοηθήσει να αποδώσεις στο μέγιστο την ημέρα του αγώνα μέσω ασκήσεων ταχύτητας, αντοχής και επαναφοράς.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΥΤΟ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΓΙΑ ΣΕΝΑ

Το πρόγραμμα των υποχρεώσεών σου μεταβάλλεται διαρκώς. Το ίδιο και ο καιρός, αλλά και το πώς νιώθεις. Καλό είναι, όμως, να έχεις κατά νου μερικά πράγματα όταν προσαρμόζεις αυτό το πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες σου:

- Οι προπονήσεις ταχύτητας και αντοχής αποτελούν βασικό κομμάτι του προγράμματος.
- Έχεις στη διάθεσή σου 4 ημέρες επαναφοράς. Αξιοποίησέ τις ώστε να κάνεις διάλειμμα ανάμεσα στις προπονήσεις ταχύτητας και τις προπονήσεις αντοχής. Απόφυγε να κάνεις προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες.
- Αξιοποίησε τις ημέρες επαναφοράς όπως εσύ θες. Μπορείς να τρέξεις μερικά χιλιόμετρα, να κάνεις γενική προπόνηση ή να ξεκουραστείς. Καλό είναι να τρέχεις τις 2 από τις 4 ημέρες επαναφοράς.
- Όταν κάνεις τις προπονήσεις αντοχής και επαναφοράς, προσπάθησε να μην τρέχεις παραπάνω από τις προτεινόμενες αποστάσεις.

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΟΤΑΝ ΞΕΚΙΝΑΣ ΕΣΥ

Το πρόγραμμα αυτό έχει διάρκεια 8 εβδομάδες για μέγιστα αποτελέσματα και δημιουργήθηκε για να μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με το επίπεδο της εμπειρίας σου. Παράλληλα, είναι εξαιρετικά ευέλικτο ώστε να μπορείς να το προσαρμόσεις με βάση τις ανάγκες σου όταν προετοιμάζεσαι να τρέξεις έναν αγώνα 5 χλμ. Ακόμα και αν η ημέρα του αγώνα είναι σε 8 ή 5 εβδομάδες, μπορείς να ξεκινήσεις αυτό το πρόγραμμα όποτε θες. Εσύ αποφασίζεις τι θα περιλαμβάνει το πρόγραμμα.

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ

- Έτρεξες αυτά τα χιλιόμετρα. Τώρα ήρθε η ώρα να τα κατοχυρώσεις. Μοιράσου την πρόδοδό σου στην εφαρμογή Nike+ Running και βρες τα κίνητρα και την ενθάρρυνση που χρειάζεσαι από τους φίλους σου.
- Η εφαρμογή N+TC είναι ιδανική για να εντάξεις τη γενική προπόνηση στο πρόγραμμά σου.

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ



Αυτό το πρόγραμμα περιλαμβάνει τρεις τύπους ασκήσεων κάθε εβδομάδα. Και οι τρεις τύποι είναι σημαντικοί στην προσπάθειά σου να βελτιώσεις τη φυσική κατάσταση, τη δύναμη και την ταχύτητά σου στον μέγιστο βαθμό και να περάσεις τη γραμμή του τερματισμού.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Η ενδυνάμωση μέσω ασκήσεων ταχύτητας αποτελεί σημαντικό μέρος της προετοιμασίας. Το πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνει διάφορες ασκήσεις ταχύτητας που θα σε βοηθήσουν να γίνεις πιο γρήγορη.

ΑΝΤΟΧΗ

Η προπόνηση αντοχής θα σε βοηθήσει να προετοιμάσεις το σώμα και το μυαλό σου ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα. Θα δουλέψεις την αντοχή σου με εβδομαδιαία long run.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Η επαναφορά μετά τις ημέρες προπόνησης είναι τόσο σημαντική όσο και οι ίδιες οι προπονήσεις. Χρησιμοποίησε αυτές τις ημέρες για να ανακάμψεις ανάλογα με το πώς νιώθεις. Μπορείς να ξεκουραστείς, να κάνεις ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή να τρέξεις μερικά χιλιόμετρα για ανάκαμψη.

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΠΙΝΑΚΑ ΡΥΘΜΩΝ

Σε ολόκληρο το πρόγραμμα, γίνεται αναφορά σε διάφορους ρυθμούς που πρέπει να διατηρείς κατά τη διάρκεια συγκεκριμένων ασκήσεων. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεών σου, θα τρέχεις με στόχο να πετύχεις διάφορους ρυθμούς. Το να γνωρίζεις το ρυθμό που πρέπει να στοχεύεις σε κάθε περίπτωση θα σε βοηθήσει να δουλέψεις πιο εύκολα την ταχύτητά σου.

Δες κάθε ρυθμό στον πίνακα ως τον μέσο όρο ενός εύρους. Μπορείς να τρέχεις είτε λίγο πιο γρήγορα είτε λίγο πιο αργά. Κάθε ρυθμός είναι μόνο κατά προσέγγιση, δεν είσαι ρομπότ.

Ο πίνακας στη σελίδα 8 θα σε βοηθήσει να προσδιορίσεις το ρυθμό που πρέπει να στοχεύεις σε κάθε προπόνηση.

ΒΡΕΣ ΤΟΝ ΑΡΧΙΚΟ ΡΥΘΜΟ ΣΟΥ

Για να ξεκινήσεις, πρέπει να βρεις ποια από τις γραμμές ρυθμών που αναγράφονται στον πίνακα ρυθμών ισχύει για εσένα. Μπορείς να βρεις τη σωστή γραμμή στον πίνακα με οποιονδήποτε από τους εξής τρόπους:

Αν έχεις τρέξεις πρόσφατα 5 χλμ., 10 χλμ., ημιμαραθώνιο ή μαραθώνιο, χρησιμοποίησε ως βάση τον αντίστοιχο χρόνο. Με τον όρο “πρόσφατα” εννοούμε τους τελευταίους 1-2 μήνες.

Χρησιμοποίησε την εφαρμογή Nike+ Running και τρέξε μερικές φορές για να βρεις τον μέσο ρυθμό σου. Ο συγκεκριμένος ρυθμός θα είναι ο ρυθμός της ημέρας επαναφοράς.

Αν ήδη τρέχεις συχνά, μπορείς να μαντέψεις με βάση την τωρινή φυσική σου κατάσταση.

Όποιον από τους παραπάνω τρόπους κι αν χρησιμοποιήσεις, αυτό είναι το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνεις για να βρεις τη σωστή γραμμή ρυθμών στον πίνακα ρυθμών.

ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Αν την τελευταία φορά έτρεξες 5 χλμ. σε 27:00 λεπτά, πήγαινε στον πίνακα ρυθμών και βρες τη γραμμή των 27:00 λεπτών στη στήλη των 5 χλμ. Οι υπόλοιποι ρυθμοί αναγράφονται αριστερά και δεξιά στην ίδια γραμμή. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, οι ρυθμοί που πρέπει να στοχεύεις είναι οι εξής:

ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ 5 ΧΛΜ. / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ 10 ΧΛΜ. / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΤΕΜΠΟ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΡΥΘΜΟΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	4:15:00 / 6:00	6:30

Ξεκίνησε με τον καλύτερο ρυθμό σου ανά 5 χλμ./ τον μέσο ρυθμό σου ανά χλμ. και διάβασε αριστερά και δεξιά.

ΑΛΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Αν ο καλύτερος χρόνος σου ανά χλμ. είναι 5:55, πήγαινε στον πίνακα ρυθμών και βρες τον συγκεκριμένο χρόνο στην αντίστοιχη στήλη. Οι υπόλοιποι ρυθμοί ανά χλμ. αναγράφονται στην ίδια γραμμή. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, οι ρυθμοί που πρέπει να στοχεύεις είναι οι εξής:

ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ 5 ΧΛΜ. / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ 10 ΧΛΜ. / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΤΕΜΠΟ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΡΥΘΜΟΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	2:25:00 / 6:55	5:00:00 / 7:05	7:35

Ξεκίνησε με τον καλύτερο ρυθμό σου ανά χλμ. και διάβασε τους υπόλοιπους ρυθμούς στα δεξιά.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ

Το να γνωρίζεις τους ρυθμούς που πρέπει να στοχεύεις δεν αρκεί. Πρέπει κιόλας να γνωρίζεις πώς να τους χρησιμοποιείς:

Στις προπονήσεις σου άλλες ημέρες ο ρυθμός σου μπορεί να είναι λίγο πιο γρήγορος από το στόχο σου και άλλες πιο αργός. Να θυμάσαι ότι οι ρυθμοί στον πίνακα αναφέρονται μόνο ενδεικτικά. Θα έχεις και καλές και κακές ημέρες, οπότε φρόντισε να δείχνεις ευελιξία όσον αφορά τις προσδοκίες σου. Καλώς εχόντων των πραγμάτων, κάθε εβδομάδα η φυσική σου κατάσταση θα γίνεται καλύτερη και ο ρυθμός σου ολοένα και πιο γρήγορος.

Όταν τελειώσεις το πρόγραμμα και φτάσει η ημέρα του αγώνα, έχει πίστη στη σκληρή δουλειά που έχεις κάνει. Η δουλειά αυτή θα σε βοηθήσει όχι μόνο να κατακτήσεις νέα επίπεδα φυσικής κατάστασης και ταχύτητας, αλλά και θα σε οδηγήσει στη γραμμή της αφετηρίας ακόμα περισσότερων αγώνων.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΡΥΘΜΩΝ



ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ 5 ΧΛΜ. / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ 10 ΧΛΜ. / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΤΕΜΠΟ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΚΑΛΥΤΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ / ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.	ΡΥΘΜΟΣ ΗΜΕΡΑΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ
3:05	17:05 / 3:25	35:45 / 3:35	3:45	1:18:00 / 3:45	2:44:00 / 3:55	4:20
3:25	18:45 / 3:45	39:00 / 3:55	4:05	1:25:00 / 4:00	3:00:00 / 4:15	4:45
3:45	20:15 / 4:05	42:00 / 4:10	4:20	1:35:00 / 4:30	3:15:00 / 4:35	5:05
4:00	22:00 / 4:20	45:45 / 4:32	4:45	1:40:00 / 4:45	3:30:00 / 4:55	5:25
4:20	23:45 / 4:45	49:00 / 4:55	5:05	1:50:00 / 5:10	3:45:00 / 5:20	5:50
4:40	25:15 / 5:00	52:30 / 5:15	5:30	1:55:00 / 5:25	4:00:00 / 5:40	6:10
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	4:15:00 / 6:00	6:30
5:20	28:30 / 5:40	59:00 / 5:55	6:10	2:10:00 / 6:10	4:30:00 / 6:20	6:50
5:35	30:00 / 6:00	62:30 / 6:15	6:30	2:20:00 / 6:40	4:45:00 / 6:45	7:10
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	2:25:00 / 6:55	5:00:00 / 7:05	7:35
6:15	33:00 / 6:35	69:00 / 6:55	7:10	2:35:00 / 7:20	5:15:00 / 7:25	7:55
6:30	35:00 / 7:00	72:00 / 7:15	7:30	2:40:00 / 7:35	5:30:00 / 7:45	8:15
6:50	36:15 / 7:15	75:00 / 7:30	7:45	2:50:00 / 8:00	5:40:00 / 8:05	8:35
7:10	38:00 / 7:35	78:30 / 7:45	8:05	2:55:00 / 8:15	5:50:00 / 8:15	8:45
7:30	39:30 / 7:55	81:30 / 8:10	8:25	3:05:00 / 8:45	6:00:00 / 8:30	9:00

ΓΛΩΣΣΑΡΙ



Το γλωσσάρι αυτό επεξηγεί τους σχετικούς με το τρέξιμο όρους που θα συναντήσεις σε αυτό το πρόγραμμα. Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσεις τους διάφορους τύπους τρεξίματος που περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα, ώστε να μπορέσεις να πετύχεις τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από την εφαρμογή του.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Ο καλύτερος τρόπος για να βελτιώσεις τον πιο γρήγορο ρυθμό σου είναι να δουλέψεις σε αυτόν για μικρές περιόδους με μια σειρά διαλειμματικών ασκήσεων ταχύτητας. Οι ασκήσεις αυτές μπορεί να έχουν μεταξύ τους την ίδια απόσταση, τον ίδιο ρυθμό και τον ίδιο χρόνο επαναφοράς ή διαφορετικές αποστάσεις, ρυθμούς και χρόνους επαναφοράς. Το διαλειμματικό τρέξιμο με μεγάλα διαστήματα (long intervals), το Fartlek, το τρέξιμο τέμπο και το τρέξιμο σε ανηφόρα είναι όλα ασκήσεις ταχύτητας. Για τον ορισμό κάθε τύπου άσκησης, δες την ενότητα "Τύποι τρεξίματος" παρακάτω.

ΑΝΤΟΧΗ

Το εβδομαδιαίο τρέξιμο αντοχής γίνεται σε μεγάλη απόσταση και με άνετο ρυθμό. Αποτελεί ένα βασικό κομμάτι της προπόνησης και βοηθάει το σώμα και το μυαλό να προσαρμοστούν στις μεγάλες αποστάσεις. Σε βοηθάει επίσης να εξοικειωθείς με τις σωματικές και πνευματικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσεις κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνεται με τη μορφή προοδευτικού τρεξίματος. Για τον ορισμό του προοδευτικού τρεξίματος, δες την ενότητα "Τύποι τρεξίματος".

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Η επαναφορά είναι τόσο σημαντική όσο και η σκληρή προπόνηση. Τις ημέρες επαναφοράς άκου τι χρειάζεται το σώμα σου: ξεκουράσου, κάνε γενική προπόνηση με την εφαρμογή N+TC ή τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά. Ιδανικά, πρέπει να τρέχεις τουλάχιστον τις δύο από τις ημέρες επαναφοράς. Το τρέξιμο επαναφοράς συμβάλλει στη βελτίωση της αντοχής και σε βοηθάει να ανακάμψεις όσο το δυνατόν πιο ποιοτικά μετά τις εντατικές προπονήσεις. Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνεται με τη μορφή προοδευτικού τρεξίματος. Για τον ορισμό του προοδευτικού τρεξίματος, δες την ενότητα "Τύποι τρεξίματος" παρακάτω.

ΤΥΠΟΙ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ (PROGRESSION RUN)

Το προοδευτικό τρέξιμο συμβάλλει στη βελτίωση της αντοχής και επιτρέπει στο σώμα να προσαρμοστεί στο άγχος κατά το τρέξιμο. Αύξησε σταδιακά το ρυθμό σου σε κάθε τρέξιμο: ξεκίνησε με έναν πιο αργό ρυθμό από το ρυθμό επαναφοράς και τελείωσε με έναν πιο γρήγορο ρυθμό. Στόχος σου κάθε φορά είναι ο μέσος όρος του ρυθμού σου να ισούται με το ρυθμό επαναφοράς. Οι προπονήσεις αντοχής και επαναφοράς πρέπει να γίνονται πάντα με τη μορφή προοδευτικού τρεξίματος.

ΣΤΙΒΟΣ

Το τρέξιμο σε στίβο είναι μια προπόνηση που περιλαμβάνει μια σειρά διαλειμματικών ασκήσεων ταχύτητας. Το ιδανικό είναι αυτός ο τύπος άσκησης να γίνεται σε στίβο (καθώς στη συγκεκριμένη επιφάνεια έχεις τη δυνατότητα να πειραματίζεσαι με ταχύτερους ρυθμούς γνωρίζοντας τις ακριβείς αποστάσεις), αλλά μπορείς να τον κάνεις σχεδόν παντού. Μπορείς, επίσης, να χωρίσεις τα διαστήματα με βάση οικοδομικά τετράγωνα, φανάρια ή ακόμα και δέντρα.

ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΑ ΣΠΡΙΝΤ (STRIDE)

Τα stride είναι ένα είδος πολύ σύντομου τρεξίματος και συνήθως γίνονται πριν ή αμέσως μετά το τρέξιμο ή μια άσκηση. Ο ρυθμός των stride πρέπει να αυξάνεται σταδιακά — συνήθως, το πρώτο stride είναι το πιο μεγάλο και το πιο αργό. Μετά από κάθε stride, πρέπει να ακολουθεί ένα σύντομο διάστημα επαναφοράς.

FARTLEK

Πρόκειται για συνεχόμενο τρέξιμο με εναλλαγή αποστάσεων και ρυθμών, το οποίο συμβάλλει στη βελτίωση της ταχύτητας και της δύναμης. Ένα Fartlek μπορεί, για παράδειγμα, να περιλαμβάνει χαλαρό τρέξιμο για ένα λεπτό και μετά έντονο τρέξιμο για άλλο ένα λεπτό, με επανάληψη για ένα καθορισμένο αριθμό λεπτών ή χιλιομέτρων ή ανά οικοδομικό τετράγωνο.

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Στο διαλειμματικό τρέξιμο με διαλειμματικό τρέξιμο τρέχουμε ένα διάστημα με δύο διαφορετικούς ρυθμούς. Για παράδειγμα, σε ένα 400άρι μπορείς να τρέξεις τα πρώτα 200 μέτρα χαλαρά και τα επόμενα 200 μέτρα γρήγορα. Έτσι, το διάστημα χωρίζεται ουσιαστικά σε δύο κομμάτια.

ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ

Το τρέξιμο σε ανηφόρα σε βοηθάει να αναπτύξεις την ταχύτητα και τη φόρμα σου. Καθώς απαιτείται επιπλέον προσπάθεια για να τρέξεις, δεν χρειάζεται να τρέχεις το ίδιο γρήγορα όσο σε επίπεδο έδαφος. Ενώ τρέχεις, διατήρησε τον έλεγχο της αναπνοής σου. Μην σκύβεις πολύ μπροστά. Σκύψε ελαφρά, ώστε το πηγούνι σου να είναι μπροστά από το στήθος. Το τρέξιμο σε ανηφόρα είναι ιδανικό για να αναπτύξεις την ταχύτητα και τη δύναμή σου με ελάχιστη καταπόνηση των ποδιών.

ΤΕΜΠΟ

Το τέμπο είναι ένας έντονος αλλά ελεγχόμενος ρυθμός με τον οποίο μπορείς να τρέξεις διαλειμματικά μεγάλα διαστήματα ή σταθερά για 2-16 χλμ. Ο σκοπός του τρεξίματος τέμπο είναι να σε βοηθήσει να αποκτήσεις τη σωματική και πνευματική αντοχή που χρειάζεσαι, καθώς και να εξοικειωθείς με το να μην νιώθεις άνετα.

ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ (TURNAROUND)

Τα turnaround γίνονται κατά τη διαλειμματική προπόνηση μικρών διαστημάτων. Αντί να σταματήσεις στο τέλος κάθε διαστήματος, γύρισε πίσω όσο πιο γρήγορα μπορείς για να ξεκινήσεις την επόμενη επανάληψη.

ΤΥΠΟΙ ΡΥΘΜΩΝ

ΡΥΘΜΟΣ-ΣΤΟΧΟΣ ΑΝΑ ΧΛΜ.

Αυτός είναι ο ρυθμός με τον οποίο μπορείς να τρέξεις όσο πιο γρήγορα γίνεται για 1 χιλιόμετρο.

ΡΥΘΜΟΣ 5 ΧΛΜ. (ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ)

Αυτός είναι ο ρυθμός με τον οποίο μπορείς να τρέξεις όσο πιο γρήγορα γίνεται για περίπου 5 χλμ.

ΡΥΘΜΟΣ 10 ΧΛΜ. (ΓΡΗΓΟΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ)

Αυτός είναι ο ρυθμός με τον οποίο μπορείς να τρέξεις όσο πιο γρήγορα γίνεται για περίπου 10 χλμ.

ΡΥΘΜΟΣ ΤΕΜΠΟ

Αυτός είναι ο ρυθμός με τον οποίο το σώμα σου εξοικειώνεται με το να μην νιώθεις άνετα, διατηρώντας έναν όσο το δυνατόν πιο γρήγορο ρυθμό για μια συγκεκριμένη απόσταση.

ΡΥΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ (ΧΑΛΑΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ)

Ο ρυθμός αυτός είναι αρκετά χαλαρός ώστε να μπορείς να αναπνέεις κανονικά ενώ τρέχεις.

A N . . .

ΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΚΑΘΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ. ΩΣΤΟΣΟ, ΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΚΟΙΝΕΣ ΓΙΑ ΠΟΛΛΟΥΣ ΔΡΟΜΕΙΣ. ΔΕΣ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΕΙΣ ΑΥΤΑ ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΑΓΩΝΑ.

ΑΝ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ ΣΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΑΤΟ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ,

προσάρμοσε το πρόγραμμα προπόνησης ανάλογα με τις ανάγκες σου. Για καλύτερα αποτελέσματα, κάθε εβδομάδα πρέπει να συμπεριλαμβάνει και τους τρεις βασικούς τύπους ασκήσεων: ασκήσεις ταχύτητας, ασκήσεις αντοχής και ασκήσεις επαναφοράς. Δώσε προτεραιότητα στις ασκήσεις ταχύτητας και αντοχής και φρόντισε να ανακάμπτεις με έξυπνο τρόπο.

ΑΝ ΔΕΝ ΞΕΡΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟ ΡΥΘΜΟ ΣΟΥ,

πειραμάτισου μέχρι να τα καταφέρεις. Όταν βγαίνεις για τρέξιμο, τρέχεις ανάλογα με το πώς νιώθεις. Είτε το αντιλαμβάνεσαι είτε όχι, έχεις πολλά ατού. Δείξε υπομονή και προσοχή. Δοκίμασε τα όριά σου τρέχοντας διαφορετικές αποστάσεις με διαφορετικές ταχύτητες και απόλαυσε την όλη διαδικασία. Χρησιμοποίησε την εφαρμογή Nike+ Running ενώ τρέχεις για να παρακολουθείς το ρυθμό σου. Επίσης, χρησιμοποίησε τις οδηγίες στον Πίνακα ρυθμών στη σελίδα 8 για να βρεις τους ρυθμούς που πρέπει να στοχεύεις.

ΑΝ ΕΙΣΑΙ ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΗ,

ανακάλυψε το λόγο. Η κούραση είναι φυσιολογική όσο προχωράει η προπόνησή σου. Γι' αυτό, φρόντιζε τον εαυτό σου σε όλους τους τομείς: κοιμήσου αρκετά, φάε σωστά, ενυδατώσου κατάλληλα, σεβάσου τις ημέρες επαναφοράς και φόρα τα σωστά παπούτσια. Μερικές φορές η καλύτερη προπόνηση είναι η επαναφορά και η ξεκούραση.

ΑΝ ΣΟΥ ΛΕΙΠΟΥΝ ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ,

ψάξε για έμπνευση, ακόμα και εκεί που δεν περιμένεις να τη βρεις. Για παράδειγμα, βγες για τρέξιμο ακόμα και όταν δεν έχεις όρεξη. Τρέξε για 10 λεπτά και αν δεν θες να συνεχίσεις, γύρισε σπίτι. Απλώς γύρισε τρέχοντας.

ΑΝ ΣΕ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΕΝ ΤΡΕΞΕΙΣ ΚΑΛΑ,

προχώρησε στην επόμενη. Μερικές φορές η προπόνηση μπορεί να πάει χάλια. Άλλες φορές υπάρχει λόγος και άλλες όχι. Σκέψου για λίγο αν υπάρχει όντως λόγος και αν ναι, δες τι μπορείς να μάθεις για σένα με αυτή την αφορμή. Το να νιώθεις άνετα ακόμα και όταν δεν τρέχεις καλά είναι τόσο σημαντικό όσο και το να απολαμβάνεις ένα καλό τρέξιμο.

ΑΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΤΕΙΣ,

σταμάτησε να τρέχεις. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο να πονάς και το να έχεις τραυματιστεί. Σε όλη τη διάρκεια της προπόνησης, είναι σημαντικό να ακούς το σώμα σου και να μαθαίνεις από αυτό. Μερικές φορές, το να χάσεις μερικά χιλιόμετρα τώρα σε βοηθάει να τρέξεις καλύτερα στο μέλλον.

ΑΝ ΣΤΟΧΟΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΤΡΕΞΕΙΣ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΑΓΩΝΑ,

δώσε χρόνο στον εαυτό σου να ανακάμψει, τόσο πριν όσο και μετά. Λίγες ημέρες πριν τον αγώνα, ίσως θέλεις να προπονηθείς πιο χαλαρά από άποψη απόστασης ή ρυθμού. Μετά τον αγώνα, φρόντισε επίσης να ξεκουραστείς για λίγες ημέρες (ανεξάρτητα από το αν θεωρείς ότι τα πήγες καλά ή όχι).

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΓΩΝΑ 5 ΧΛΜ. ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Αυτό το πρόγραμμα προπόνησης διάρκειας 8 εβδομάδων συνδυάζει αντοχή, δύναμη και ταχύτητα με σκοπό να σε εφοδιάσει με ό,τι χρειάζεσαι για να τρέξεις έναν αγώνα 5 χλμ. Επιπλέον, έχει σχεδιαστεί για να μπορείς να το προσαρμόσεις ανάλογα με το επίπεδο της εμπειρίας σου. Σε βοηθάει, επίσης, να εντάξεις στη ρουτίνα σου ημέρες ξεκούρασης, καθώς και προγράμματα ασκήσεων N+TC.

8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

Η ΑΡΧΗ



Αυτή η εβδομάδα σηματοδοτεί την αρχή ενός ταξιδιού που θα διαρκέσει 8 εβδομάδες. Μια σειρά προπονήσεων τρεξίματος επαναφοράς και ήπιων ασκήσεων θα σε βοηθήσει να ξεκινήσεις το πρόγραμμα.

7 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



Ωρα να αποκτήσεις νέες συνήθειες. Αυτή την εβδομάδα η έμφαση είναι στο πώς και το γιατί της προπόνησης. Τις ημέρες προπόνησης, δούλεψε σκληρά για να βελτιώσεις την αντοχή σου και να βρεις τον κατάλληλο ρυθμό

6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ



Την τρίτη εβδομάδα της προπόνησης, αρχίζεις να νιώθεις το ρυθμό στο τρέξιμό σου. Το μυστικό για να τρέχεις καλά είναι ο σταθερός ρυθμός.

5 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



Τα πηγαίνεις μια χαρά. Μερικές μέρες νιώθεις τέλεια και άλλες κουρασμένη. Σημάδι ότι δουλεύεις σκληρά και είσαι στο δρόμο προς την επιτυχία.

4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

ΩΡΑ ΓΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗ



Δεν είσαι η ίδια αθλήτρια με αυτή που ήσουν όταν ξεκίνησες το πρόγραμμα. Ωρα να κάνεις τη δουλειά που χρειάζεται για να γίνεις καλύτερη, πιο γρήγορη και πιο δυνατή.

3 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΤΡΕΞΕΙΣ



Είσαι σε καλή φυσική κατάσταση, δυνατή και έτοιμη να κάνεις οποιαδήποτε άσκηση. Τα χιλιόμετρα αρχίζουν να φεύγουν όλο και πιο γρήγορα. Εκτίμησε τις προσπάθειές σου και όλα όσα έχεις πετύχει μέχρι τώρα.

2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΑΚΟΜΑ

Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ



Δεν γυμνάζεσαι για να αλλάξεις σώμα. Γυμνάζεσαι για να βελτιωθείς στα πάντα. Αυτή η εβδομάδα έχει περισσότερη ταχύτητα, αλλά κυρίως περισσότερη επαναφορά. Στο εξής, η έμφαση είναι στο ποιοτικό τρέξιμο και την ποιοτική επαναφορά.

1 ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΚΟΜΑ

Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ



Τα κατάφερες. Τρέξε με δύναμη και αυτοπεποίθηση αυτή την εβδομάδα. Χρησιμοποίησε όλα όσα έχεις μάθει και βασίσου στην πρόοδο που έχεις κάνει. Είσαι έτοιμη για τον μεγάλο αγώνα.

Η ΑΡΧΗ



Αυτή η εβδομάδα σηματοδοτεί την αρχή του ταξιδιού σου. Μια σειρά προπονήσεων τρεξίματος και ήπιων ασκήσεων θα σε βοηθήσει να ξεκινήσεις το πρόγραμμα. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σου προτείνουμε να ανακάμψεις τρέχοντας 1,5-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά το ρυθμό σου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

(2x) 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.

Split 800 μέτρα:

τα πρώτα 600 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.,
τα τελευταία 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ
400 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.

Split 800 μέτρα:

τα πρώτα 600 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.,
τα τελευταία 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ
400 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Ο σκοπός του σημερινού τρεξίματος 1,5-5 χλμ. είναι να ανακάμψεις μετά την τελευταία προπόνηση. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου, ώστε το τελευταίο χιλιόμετρο να είναι και το πιο γρήγορο.

ΑΝΤΟΧΗ

3-5 ΧΛΜ.

Αυτή είναι η μεγαλύτερη απόσταση που τρέχεις αυτή την εβδομάδα. Τρέξε με σταθερό ρυθμό για να βελτιώσεις την αντοχή σου για την ημέρα του μεγάλου αγώνα.

Να θυμάσαι ότι το σημαντικό τώρα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων είναι να δίνεις μεγαλύτερη προσοχή στην ποιότητα του ρυθμού σου. Προσπάθησε να διατηρήσεις έναν ρυθμό που θα είναι 60-90 δευτερόλεπτα πιο αργός από το ρυθμό που έχεις ως στόχο για την ημέρα του αγώνα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Το μυστικό είναι να το πάρεις χαλαρά. Τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

1,5 χλμ. με το ρυθμό που τρέχεις τα 10 χλμ.

400 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.

800 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.

Μετά από κάθε διάστημα 3 λεπτά ξεκούραση.

Επανάληψη του σετ 2 φορές.

ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



Ωρα να αποκτήσεις νέες συνήθειες. Αυτή την εβδομάδα η έμφαση είναι στο πώς και το γιατί της προπόνησης. Τις ημέρες προπόνησης, δούλεψε σκληρά για να βελτιώσεις την αντοχή σου και να βρεις τον κατάλληλο ρυθμό Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Η προπόνηση επαναφοράς είναι το ίδιο σημαντική με τις προπονήσεις ταχύτητας και αντοχής. Σήμερα δοκίμασε να τρέξεις 1,5-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου, ώστε το τελευταίο χιλιόμετρο να είναι πιο γρήγορο από το πρώτο.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σήμερα είναι ημέρα επαναφοράς. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

400 μέτρα με ρυθμό **10 χλμ.**
(2x) 400 μέτρα με ρυθμό **5 χλμ.**
400 μέτρα με το ρυθμό ανά **χλμ.**

2 λεπτά ξεκούραση μετά από κάθε διάστημα.
 Επανάληψη του σετ **2 φορές**.

ΑΝΤΟΧΗ

3-5 ΧΛΜ.

Η μεγαλύτερη διαδρομή αυτής της εβδομάδας θα σε βοηθήσει να προετοιμαστείς ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα.

Να θυμάσαι ότι το σημαντικό τώρα κατά τη διάρκεια των προπονήσεων είναι να δίνεις μεγαλύτερη προσοχή στην ποιότητα του ρυθμού σου. Προσπάθησε να διατηρήσεις έναν ρυθμό που θα είναι **60-90 δευτερόλεπτα** πιο αργός από το ρυθμό που έχεις ως στόχο για την ημέρα του αγώνα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

FARTLEK

1,5 χλμ. με ρυθμό **τέμπο**

Στη συνέχεια, κάνε την παρακάτω άσκηση Fartlek:
1 λεπτό με έντονο ρυθμό, **30 δευτερόλεπτα** με χαλαρό ρυθμό
2 λεπτά με έντονο ρυθμό, **1 λεπτό** με χαλαρό ρυθμό
3 λεπτά με έντονο ρυθμό, **1:30 λεπτό** με χαλαρό ρυθμό
3 λεπτά με έντονο ρυθμό, **1:30 λεπτό** με χαλαρό ρυθμό
2 λεπτά με έντονο ρυθμό, **1 λεπτό** με χαλαρό ρυθμό
1 λεπτό με έντονο ρυθμό, **30 δευτερόλεπτα** με χαλαρό ρυθμό

1,5 χλμ. με ρυθμό **τέμπο**

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Αξιοποίησε τη σημερινή προπόνηση των 1,5-5 χλμ. για να ανακάμψεις όσο πιο αποδοτικά γίνεται. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου ώστε το πρώτο χιλιόμετρο να είναι το πιο αργό και το τελευταίο το πιο γρήγορο.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Τρέξε μερικά χιλιόμετρα με προοδευτικό τρέξιμο, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται.

ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ



Την τρίτη εβδομάδα της προπόνησης, αρχίζεις να νιώθεις το ρυθμό στο τρέξιμό σου. Το μυστικό για να τρέχεις καλά είναι ο σταθερός ρυθμός. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Ανάκαμψε από την τελευταία προπόνηση τρέχοντας 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά το ρυθμό σου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

800 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ. 45 δευτερόλεπτα
ξεκούραση
200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ. 2 λεπτά ξεκούραση
600 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ. 45 δευτερόλεπτα
ξεκούραση
200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ. 2 λεπτά ξεκούραση
400 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ. 45 δευτερόλεπτα
ξεκούραση

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Καθώς ανακάμπεις μετά την τελευταία προπόνηση, επικεντρώσου στον έλεγχο. Ανάκαμψε με τρέχοντας 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου από το πρώτο έως και το τελευταίο χιλιόμετρο.

ΑΝΤΟΧΗ

5-6,5 ΧΛΜ.

Τρέχοντας αυτή την απόσταση, θα μπορέσεις να προετοιμάσεις καπλάλληλα το σώμα και το μυαλό σου ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα.

Σχεδόν έχεις φτάσει το στόχο σου! Τις τελευταίες έξι εβδομάδες, παρακολούθησε τον μέσο ρυθμό σου κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ο συνδυασμός ρυθμού και απόστασης θα είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά της επιτυχίας σου την ημέρα του αγώνα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σήμερα είναι ημέρα επαναφοράς. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χαλαρά χιλιόμετρα, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

1000 μέτρα με ρυθμό 10 χλμ.
1000 μέτρα με ρυθμό τέμπο
1000 μέτρα με ρυθμό 10 χλμ.
1000 μέτρα με ρυθμό τέμπο
1000 μέτρα με ρυθμό 10 χλμ.

(4x) 100 μέτρα stride

2 λεπτά ξεκούραση μετά από κάθε διάστημα.
30 δευτερόλεπτα μεταξύ των stride.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ



Τα πηγαίνεις μια χαρά. Μερικές μέρες νιώθεις τέλεια και άλλες κουρασμένη. Σημάδι ότι δουλεύεις σκληρά και είσαι στο δρόμο προς την επιτυχία. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σου προτείνουμε να ανακάμψεις τρέχοντας 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά το ρυθμό σου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

300 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ. **45 δευτερόλεπτα** ξεκούραση
400 μέτρα με ρυθμό **5 χλμ. 2 λεπτά** ξεκούραση
500 μέτρα με ρυθμό **5 χλμ. 2 λεπτά** ξεκούραση
600 μέτρα με ρυθμό **10 χλμ. 2 λεπτά** ξεκούραση
500 μέτρα με ρυθμό **5 χλμ. 2 λεπτά** ξεκούραση
400 μέτρα με ρυθμό **5 χλμ. 2 λεπτά** ξεκούραση
300 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Ο σκοπός του σημερινού τρεξιματος 3-5 χλμ. είναι να ανακάμψεις μετά την τελευταία προπόνηση. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου, ώστε το τελευταίο χιλιόμετρο να είναι και το πιο γρήγορο.

ΑΝΤΟΧΗ

6,5-8 ΧΛΜ.

Η μεγαλύτερη διαδρομή αυτής της εβδομάδας θα σε βοηθήσει να προετοιμαστείς ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα.

Τις τελευταίες πέντε εβδομάδες, παρακολούθησε τον μέσο ρυθμό σου κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ο συνδυασμός ρυθμού και απόστασης θα είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά της επιτυχίας σου την ημέρα του αγώνα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Το μυστικό είναι να το πάρεις χαλαρά. Τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΤΕΜΠΟ

6,5 χλμ. προοδευτικό τρέξιμο με ρυθμό **τέμπο**.

(8x) 100 μέτρα stride

ΩΡΑ ΓΙΑ ΕΞΕΛΙΞΗ



Δεν είσαι η ίδια αθλήτρια με αυτή που ήσουν όταν ξεκίνησες το πρόγραμμα. Ωρα να κάνεις τη δουλειά που χρειάζεται για να γίνεις καλύτερη, πιο γρήγορη και πιο δυνατή. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Η προπόνηση επαναφοράς είναι το ίδιο σημαντική με τις προπονήσεις ταχύτητας και αντοχής. Σήμερα δοκίμασε να τρέξεις 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου, ώστε το τελευταίο χιλιόμετρο να είναι πιο γρήγορο από το πρώτο.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σήμερα είναι ημέρα επαναφοράς. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

Άρχισε την προπόνηση τρέχοντας **3 χλμ.** με το ρυθμό που θα τρέξεις την ημέρα του αγώνα.

Συνέχισε με:

- 200** μέτρα με ρυθμό **10 χλμ.**
- 200** μέτρα με ρυθμό **5 χλμ.**
- 200** μέτρα με το ρυθμό ανά **χλμ.**
- 200** μέτρα με ρυθμό **10 χλμ.**
- 200** μέτρα με ρυθμό **5 χλμ.**
- 200** μέτρα με το ρυθμό ανά **χλμ.**
- 10 λεπτά** ξεκούραση μετά τα **3 χλμ.**
- 60 δευτερόλεπτα** ξεκούραση μετά από κάθε **200**άρι

ΑΝΤΟΧΗ

5-6,5 ΧΛΜ.

Τρέχοντας αυτή την απόσταση, θα μπορέσεις να προετοιμάσεις καπλήλα το σώμα και το μυαλό σου ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα.

Σχεδόν έχεις φτάσει το στόχο σου! Τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες, παρακολούθησε τον μέσο ρυθμό σου κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ο συνδυασμός ρυθμού και απόστασης θα είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά της επιτυχίας σου την ημέρα του αγώνα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Προοδευτικό τρέξιμο **8 χλμ.** Επιβράδυνε το ρυθμό σου ώστε να τρέξεις τα τελευταία **3 χλμ.** με ρυθμό **τέμπο.**

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Αξιοποίησε τη σημερινή προπόνηση των 3-5 χλμ. για να ανακάμψεις όσο πιο αποδοτικά γίνεται. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου ώστε το πρώτο χιλιόμετρο να είναι το πιο αργό και το τελευταίο το πιο γρήγορο.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χαλαρά χιλιόμετρα, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΤΡΕΞΕΙΣ



Είσαι σε καλή φυσική κατάσταση, δυνατή και έτοιμη να κάνεις οποιαδήποτε άσκηση. Τα χιλιόμετρα αρχίζουν να φεύγουν όλο και πιο γρήγορα. Εκτίμησε τις προσπάθειές σου και όλα όσα έχεις πετύχει μέχρι τώρα. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Ανάκαμψε από την τελευταία προπόνηση τρέχοντας 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά το ρυθμό σου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

Τρέξιμο **1,5 χλμ.**: Εναλλάξ **200 μέτρα** με ρυθμό **τέμπο** και **200 μέτρα** με το ρυθμό ανά **χλμ.**
4 λεπτά ξεκούραση.

Split **400 μέτρα**: τα πρώτα **200 μέτρα** με ρυθμό **τέμπο** τα τελευταία **200 μέτρα** με το ρυθμό ανά **χλμ.** **2 λεπτά** ξεκούραση.

Split **400 μέτρα**: τα πρώτα **200 μέτρα** με ρυθμό **τέμπο** τα τελευταία **200 μέτρα** με το ρυθμό ανά **χλμ.**

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Καθώς ανακάμπτεις μετά την τελευταία προπόνηση, επικεντρώσου στον έλεγχο. Ανάκαμψε τρέχοντας 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου από το πρώτο έως και το τελευταίο χιλιόμετρο.

ΑΝΤΟΧΗ

5-6,5 ΧΛΜ.

Η μεγαλύτερη διαδρομή αυτής της εβδομάδας θα σε βοηθήσει να προετοιμαστείς ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα.

Τις τελευταίες τρεις εβδομάδες, παρακολούθησε τον μέσο ρυθμό σου κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ο συνδυασμός ρυθμού και απόστασης θα είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά της επιτυχίας σου την ημέρα του αγώνα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σήμερα είναι ημέρα επαναφοράς. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Τρέξε μερικά χιλιόμετρα με προοδευτικό τρέξιμο, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ

Τρέξιμο σε ανηφόρα για **2 λεπτά** – κατά προτίμηση **90 δευτερόλεπτα** ανηφορικά και **30 δευτερόλεπτα** στην κορυφή του λόφου.
Επανάληψη **6 φορές**.

Αν δεν υπάρχει ανηφόρα, **2 λεπτά** προοδευτικό τρέξιμο με αρχικό ρυθμό **10 χλμ.** και σταδιακή αύξηση στο ρυθμό ανά **χλμ.** Επανάληψη **6 φορές**.

Πλήρης επαναφορά μετά από κάθε διάστημα (είτε τρέχεις σε ανηφόρα είτε όχι).

Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΒΗΜΑ



Δεν γυμνάζεσαι για να αλλάξεις σώμα. Γυμνάζεσαι για να βελτιωθείς στα πάντα. Αυτή η εβδομάδα έχει περισσότερη ταχύτητα, αλλά κυρίως περισσότερη επαναφορά. Στο εξής, η έμφαση είναι στο ποιοτικό τρέξιμο και την ποιοτική επαναφορά. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Ο σκοπός του σημερινού τρεξιματος 3-5 χλμ. είναι να ανακάμψεις μετά την τελευταία προπόνηση. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου, ώστε το τελευταίο χιλιόμετρο να είναι και το πιο γρήγορο.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Το μυστικό είναι να το πάρεις χαλαρά. Τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

(2x) 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.
400 μέτρα με ρυθμό 10 χλμ.
(2x) 200 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.
400 μέτρα με ρυθμό 10 χλμ.
(2x) 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.

60 δευτερόλεπτα ανάκαμψη μετά από κάθε διάστημα.

ΑΝΤΟΧΗ

3-5 ΧΛΜ.

Τρέχοντας αυτή την απόσταση, θα μπορέσεις να προετοιμάσεις κατάλληλα το σώμα και το μυαλό σου ώστε να ολοκληρώσεις τον αγώνα την κρίσιμη ημέρα.

Τις τελευταίες δύο εβδομάδες, παρακολούθησε τον μέσο ρυθμό σου κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ο συνδυασμός ρυθμού και απόστασης θα είναι ένα από τα σημαντικά συστατικά της επιτυχίας σου την ημέρα του αγώνα.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

2 χλμ. τρέξιμο επαναφοράς

(2x) 100 μέτρα stride
1000 μέτρα με ρυθμό τέμπο
(2x) 100 μέτρα stride
2 χλμ. τρέξιμο επαναφοράς

3 λεπτά ξεκούραση μετά από κάθε διάστημα.
30 δευτερόλεπτα ξεκούραση μεταξύ των stride.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σου προτείνουμε να ανακάμψεις τρέχοντας 3-5 χλμ. με προσθετικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά το ρυθμό σου.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται.

Η ΓΡΑΜΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ



Τα κατάφερες. Αυτή την εβδομάδα τρέξε με δύναμη και αυτοπεποίθηση. Χρησιμοποίησε όλα όσα έχεις μάθει και βασίσου στην πρόοδο που έχεις κάνει. Είσαι έτοιμη για τον μεγάλο αγώνα. Μπορείς να τροποποιήσεις τις παρακάτω προτάσεις ανάλογα με το πρόγραμμα της εβδομάδας σου. Φρόντισε, όμως, να τηρείς τις προτεινόμενες αποστάσεις, καθώς και να μην κάνεις ποτέ προπονήσεις ταχύτητας και προπονήσεις αντοχής σε συνεχόμενες ημέρες. Για μια πιο ολοκληρωμένη προπόνηση, πρόσθεσε στη ρουτίνα σου ασκήσεις N+TC για να βελτιώσεις τη φόρμα σου ακόμα πιο γρήγορα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Η προπόνηση επαναφοράς είναι το ίδιο σημαντική με τις προπονήσεις ταχύτητας και αντοχής. Σήμερα δοκίμασε να τρέξεις 3-5 χλμ. με προοδευτικό τρέξιμο. Ξεκίνησε αργά και αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου, ώστε το τελευταίο χιλιόμετρο να είναι πιο γρήγορο από το πρώτο.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Σήμερα είναι ημέρα επαναφοράς. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται: τρέξε μερικά χιλιόμετρα για επαναφορά, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή ξεκουράσου.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

(2x) 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.
 400 μέτρα με ρυθμό 5 χλμ.
 800 μέτρα με ρυθμό 10 χλμ.
 400 μέτρα με ρυθμό **μαραθωνίου**
 200 μέτρα με το ρυθμό ανά χλμ.

2 λεπτά ξεκούραση μετά από κάθε διάστημα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Αξιοποίησε τη σημερινή προπόνηση των 3-5 χλμ. για να ανακάμψεις όσο πιο αποδοτικά γίνεται. Αύξησε σταδιακά την ταχύτητά σου ώστε το πρώτο χιλιόμετρο να είναι το πιο αργό και το τελευταίο το πιο γρήγορο.

Η ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

5 ΧΛΜ.

Τα κατάφερες. Τρέξε με δύναμη και αυτοπεποίθηση αυτή την εβδομάδα. Χρησιμοποίησε όλα όσα έχεις μάθει και βασίσου στην πρόοδο που έχεις κάνει. Είσαι έτοιμη για τον μεγάλο αγώνα.

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ

Τρέξε μερικά χιλιόμετρα με προοδευτικό τρέξιμο, κάνε ένα πρόγραμμα ασκήσεων N+TC ή απλώς ξεκουράσου. Δώσε στο σώμα σου αυτό που χρειάζεται.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΣΤΙΒΟΣ

3 χλμ. τρέξιμο επαναφοράς

(8x) 100 μέτρα stride

1,5 χλμ. τρέξιμο επαναφοράς

ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Παρακάτω ακολουθεί ένα ενδεικτικό αναλυτικό πρόγραμμα ανά εβδομάδα. Αν το πρόγραμμα των υποχρεώσεών σου δεν είναι συμβατό με το πρόγραμμα προπόνησης, προσαρμόσε το πρόγραμμα προπόνησης ανάλογα με τις ανάγκες σου. Για καλύτερα αποτελέσματα, κάθε εβδομάδα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τους εξής βασικούς τύπους ασκήσεων: ασκήσεις ταχύτητας, ασκήσεις αντοχής και ασκήσεις επαναφοράς. Αν, όμως, δεν έχεις χρόνο να κάνεις τα πάντα, δώσε προτεραιότητα στην ταχύτητα και την αντοχή. Χρησιμοποίησε τον παρακάτω πίνακα ως οδηγό και προετοιμάσου για να τρέξεις έναν αγώνα 5 χλμ.

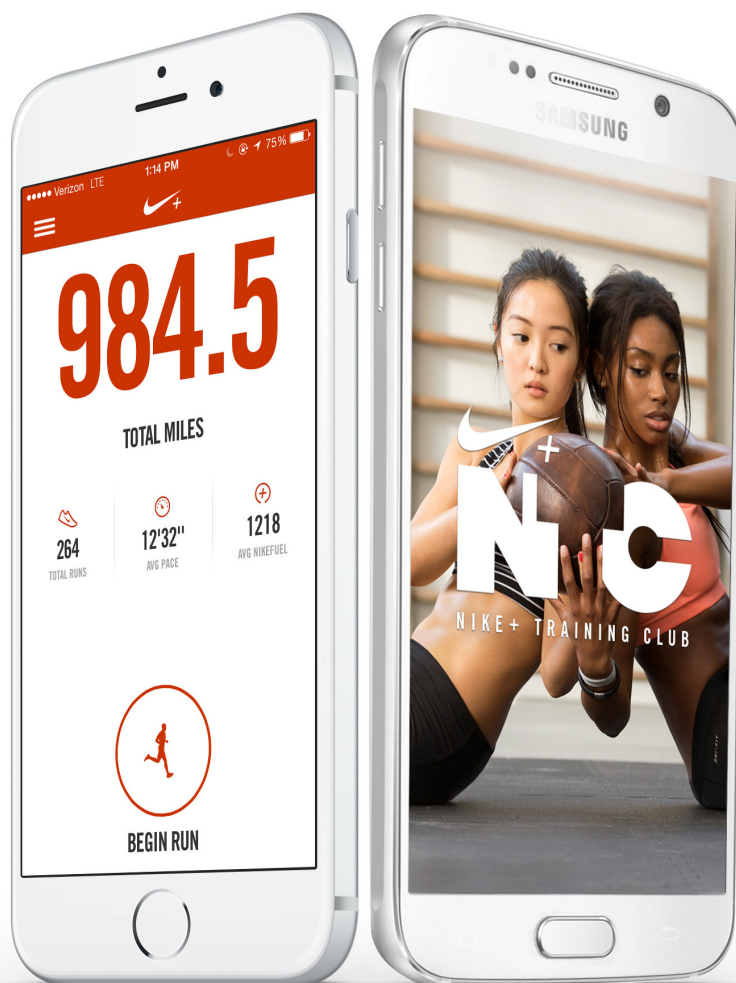
	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
08	1,5-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΣΤΙΒΟΣ	1,5-5 ΧΛΜ.	3-5 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
07	1,5-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	FARTLEK	1,5-5 ΧΛΜ.	3-5 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
06	3-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΟ ΤΡΕΞΙΜΟ	3-5 ΧΛΜ.	5-6,5 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
05	3-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΤΕΜΠΟ	3-5 ΧΛΜ.	6,5-8 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
04	3-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΤΕΜΠΟ	3-5 ΧΛΜ.	5-6,5 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
03	3-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ	3-5 ΧΛΜ.	5-6,5 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
02	3-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΣΤΙΒΟΣ	3-5 ΧΛΜ.	3-5 ΧΛΜ.	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
01	3-5 ΧΛΜ.	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	ΣΤΙΒΟΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ	3-5 ΧΛΜ.	5 ΧΛΜ.

ΤΡΕΞΕ ΠΙΟ ΕΞΥΠΝΑ. ΠΡΟΠΟΝΗΣΟΥ ΚΑΛΥΤΕΡΑ.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ NIKE+ RUNNING

ΤΡΕΞΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ.

Ξεπέρασε τα όριά σου στις προπονήσεις με την εφαρμογή Nike+ Running. Παρακολούθησε τη διαδρομή, την απόσταση, το ρυθμό, το χρόνο και τις θερμίδες που καίς και αξιοποίησε τα ηχητικά σχόλια σε πραγματικό χρόνο για να τρέχεις καλύτερα. Μοιράσου τις φωτογραφίες σου, σύγκρινε την πρόδό σου και άσε τους φίλους σου να σε εμπυχώσουν ενώ κυνηγάς τα όνειρά σου.



ΕΦΑΡΜΟΓΗ N+TC

Ο ΔΙΚΟΣ ΣΟΥ PERSONAL TRAINER.
ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΑΠΟ ΤΗ NIKE.
ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΣΟΥ.

Ανάκαμψε καλύτερα και γίνε πιο δυνατή στις προπονήσεις σου με την εφαρμογή N+TC. Διάλεξε ανάμεσα σε περισσότερα από 100 προγράμματα ασκήσεων που έχουν δημιουργήσει οι Nike Master Trainer και κορυφαίοι αθλητές, βρες τα κίνητρα που χρειάζεσαι με τη βοήθεια των φίλων σου, γίνε μέλος της κοινότητας NTC και προπονηθείτε παρέα. Προκάλεσε τον εαυτό σου και κέρδισε πόντους NikeFuel και λεπτά N+TC που συγχρονίζονται με το προσωπικό σου προφίλ Nike+.

Μπορείς να κατεβάσεις τις εφαρμογές N+TC και Nike+ Running από το iTunes® App Store για iPhone® και iPod Touch® ή από το Google Play™ για τηλέφωνα Android™.