

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΜΟΝΤΕΛΑ

**ΓΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΕΠΙΔΟΣΗΣ
3 ΩΡΕΣ ΜΕΧΡΙ 3 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30 ΛΕΠΤΑ**

ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ

**ΚΑΤΟΧΟΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ 10 ΚΜ ΚΑΙ
ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ**

ΔΙΑΛΕΞΗ Σ.Δ.Υ.Α ΔΕΥΤΕΡΑ 6 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2006



ΜΟΝΤΕΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗ ΜΕΤΑΞΥ 3:00 – 3:30 ΣΤΟ

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

ΠΟΣΟΣΤΟ VO2

- 60 - 70 % VO2 συνεχόμενο τρέξιμο σε συγκεκριμένο χρόνο.
- 70 – 75 % VO2 κατώφλι αποστάσεις 5 κμ και πάνω (είναι τη συγκεκριμένη περίοδο ο αγωνιστικός μας ρυθμός για μέχρι 25 κμ).
- 80 % VO2 αποστάσεις 3 – 5 κμ.
- 90 % VO2 αποστάσεις 1 – 3 κμ.
- 100 % VO2 αποστάσεις 1 – 5 λεπτά.

Α΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ
(ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 12 – 16 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΕΥΛΥΓΙΣΤΑΣ.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>12 – 15 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM 60 % VO₂)</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (5:15 – 4:55)</p> <p>ΒΑΡΗ 2 ΚΥΚΛΟΥΣ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ 90 – 100 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 10 – 15 X 400 (1:37 ΜΕΧΡΙ 1:32) Δ = 1:30</p> <p>B. 12 – 15 X 300 (1:12 ΜΕΧΡΙ 1:06) Δ = 40 – 50 ''</p> <p>Γ. 6 – 10 X 600 (2:17 ΜΕΧΡΙ 2:12) Δ = 1:30 – 2 MIN</p> <p>Δ. 10 – 15 X 200 (42'' ΜΕΧΡΙ 38'') Δ = 30''</p>	<p>12 – 15 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (5:00 – 4:45)</p> <p>ΒΑΡΗ 2 ΚΥΚΛΟΥΣ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>A. 1 ΩΡΑ ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>B. 1 ΩΡΑ ΚΑΙ 20 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>Γ. 1 ΩΡΑ ΚΑΙ 30 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>Δ. 50 MIN</p> <p>ΟΧΙ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΑ ΑΠΟ 4:55</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ 80 – 90 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 5 – 8 X 1.000 M (4:15 ΜΕΧΡΙ 4:00) Δ = 2 – 3 MIN</p> <p>B. 3 – 4 X 2 KM (4:30 ΜΕΧΡΙ 4:20) Δ = 3 – 4 MIN</p> <p>Γ. 2 X 5 KM (4:45 ΜΕΧΡΙ 4:35) Δ = 8 - 10 MIN</p> <p>Δ. 3 – 5 X 1.500 M (4:20 ΜΕΧΡΙ 4:10) Δ = 2:30 – 3 MIN</p>	<p>10 – 12 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM 60 % VO₂)</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (5:15 – 4:55)</p> <p>ΒΑΡΗ 2 ΚΥΚΛΟΥΣ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>ΠΡΩΤΕΣ 2 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ</p> <p>Ρ Ε Π Ο</p> <p>ΜΕΤΑ 10 – 12 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 70 – 90 KM</p>

Β΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
(ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 6 - 8 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΜΕ ΕΝΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ
ΑΕΡΟΒΙΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ - ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>12 – 15 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM 60 % VO₂)</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (4:50 – 4:45)</p> <p>ΒΑΡΗ 3 ΚΥΚΛΟΥΣ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ 90 – 100 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 10 – 15 X 400 (1:32 ΜΕΧΡΙ 1:26) Δ = 1:30</p> <p>B. 12 – 15 X 300 (1:04 ΜΕΧΡΙ 1:00) Δ = 40 – 50 ''</p> <p>Γ. 6 – 10 X 600 (2:10 ΜΕΧΡΙ 2:06) Δ = 1:30 – 2 MIN</p> <p>Δ. 10 – 15 X 200 (40'' ΜΕΧΡΙ 36'') Δ = 30''</p>	<p>12 – 15 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (4:40 – 4:35)</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ 70 – 80 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 6 KM: 4:30</p> <p>B. 10 KM: 4:35</p> <p>Γ. 2 X 5 KM: 4:25 Δ = 10 MIN</p> <p>Δ. 2 X 3 KM: 4:20 Δ = 4 MIN</p>	<p>10 – 12 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM 60 % VO₂)</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (4:50 – 4:45)</p> <p>ΒΑΡΗ 3 ΚΥΚΛΟΥΣ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ 80 – 90 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 6 – 10 X 1.000 M (4:05 ΜΕΧΡΙ 3:55) Δ = 2:30 – 3 MIN</p> <p>B. 3 – 4 X 2 KM (4:15 ΜΕΧΡΙ 4:10) Δ = 3:30 - 4 MIN</p> <p>Δ. 3 – 5 X 1.500 M (4:10 ΜΕΧΡΙ 4:05) Δ = 2:30 – 3 MIN</p>	<p>A. 12 – 15 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΚΑΘΕ 4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ Ρ Ε Π Ο</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 80 – 100 KM</p>

Γ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
(ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: MAXIMUM 5 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ: ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΑΕΡΟΒΙΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ, ΕΝΤΑΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΕΡΟΒΙΟΥ ΚΑΤΩΦΛΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΛΥΚΟΛΥΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ.

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>10 – 12 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ 90 – 100 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 4 – 6 X 400 2 ΣΕΤ (1:25 ΜΕΧΡΙ 1:28) Δ = 1:30 Δ = 5 – 8 MIN</p> <p>B. 6 – 8 X 300 2 ΣΕΤ (1:00 ΜΕΧΡΙ 58'') Δ = 40 – 50 '' Δ = 6 MIN</p> <p>Γ. 6 – 8 X 200 2 ΣΕΤ (37'' ΜΕΧΡΙ 35'') Δ = 30'' - 40'' Δ = 4 MIN</p>	<p>10 – 12 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΒΑΡΗ 3 ΚΥΚΛΟΥΣ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>15 – 20 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 5^ο KM 60 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ ΑΠΟ (4:40 – 4:35)</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ</p> <p>ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ 80 – 90 % VO₂</p> <p>ΔΗΛΑΔΗ : A. 5 – 8 X 1.000 M (3:50 ΜΕΧΡΙ 3:40) Δ = 2:30 MIN</p> <p>B. 2 X 3 KM: 9 4:10 - 4:15 Δ = 5 MIN</p> <p>Γ. 3 – 4 X 1.500 M (3:55 ΜΕΧΡΙ 4:00) Δ = 3:30 MIN</p> <p>Δ. 8 X 600 (2:06 ΜΕΧΡΙ 2:03) Δ = 2 MIN</p>	<p>8 – 10 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΚΑΘΕ 2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ Ρ Ε Π Ο</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>A. 20 KM ΩΣ ΕΞΗΣ: 5 KM: ΕΛΕΥΘΕΡΑ 10 KM: 70 % VO₂ (4:40 – 4:35) 5 KM: 80 % VO₂ (4:30 – 4:25)</p> <p>B. 2 ΩΡΕΣ ΚΑΙ 30 MIN ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>Γ. 25 KM ΩΣ ΕΞΗΣ: 5 KM: ΕΛΕΥΘΕΡΑ 15 KM: 70 % VO₂ (4:40 – 4:35) 5 KM: 80 % VO₂ (4:30 – 4:25)</p> <p>Δ. 2 ΩΡΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 95 – 115 KM</p>

Δ' ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
(ΚΟΡΥΦΩΣΗΣ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: MAXIMUM 4 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ: ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΑΓΩΝΙΣΘΕΙ ΣΤΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>12 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 6 X 400 (1:24 - 26) Δ = 1:10 2 ΣΕΤ Δ = 8 MIN</p>	<p>10 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>1 ΩΡΑ ΚΑΙ 30 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM ΜΕ 4:30)</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 6 X 1.000 M (3:40 - 45) Δ = 3:00 MIN</p>	<p>40 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>1 ΩΡΑ ΚΑΙ 45 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM ΜΕ 4:40</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 90 – 100 KM</p>
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>10 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM ΜΕ 4:30)</p> <p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 6 X 200 (38'' - 39'') Δ = 1 MIN 2 ΣΕΤ Δ = 6 MIN</p>	<p>10 KM (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM ΜΕ 4:30)</p>	<p>1 ΩΡΑ ΤΡΕΞΙΜΟ (ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM ΜΕ 4:30)</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 10 X 600 (2:10 - 13) Δ = 2 MIN</p>	<p>Ρ Ε Π Ο</p>	<p>1 ΩΡΑ ΚΑΙ 10 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕΤΑ ΤΟ 4^ο KM ΜΕ 4:30</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 85 – 95 KM</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>10 KM ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 8 X 300 (1:02 - 1:05) Δ = 1 MIN</p>	<p>12 KM ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΡΕΠΟ</p>	<p>20 MIN ΖΕΣΤΑΜΑ 10 X 100 M ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ 4 X 1.000 (3:40 - 45) Δ = 3:00 MIN</p>	<p>40 MIN ΤΡΕΞΙΜΟ ΕΛΕΥΘΕΡΑ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>ΡΕΠΟ</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 45 - 55 KM</p>
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>6 X 200 (38'' - 40'')</p> <p>Δ = 1 MIN 2 ΣΕΤ Δ = 6 MIN</p>	<p>35 MIN ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p>	<p>4 - 6 X 600 (2:12 - 15) Δ = 2 MIN</p>	<p>30 MIN ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p>	<p>25 MIN ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p>	<p>ΡΕΠΟ</p>	<p>ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ</p> <p>ΣΥΝΟΛΟ ΕΒΔΟΜΑΔΟΣ 60 - 70 KM</p>

Ε΄ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
(ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ - ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 4 - 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ

ΣΚΟΠΟΣ: ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ
ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΗ ΟΛΗΣ ΤΗΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ.

ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΜΕ:

- ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ 3 ΗΜΕΡΕΣ ΧΑΛΑΡΟ ΜΑΣΑΖ – ΔΕΙΝΟΛΟΥΤΡΑ – ΜΠΑΝΙΟ ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΥΓΡΩΝ ΚΑΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ.
- ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ 4 ΗΜΕΡΕΣ ΟΧΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΑΠΟ 30 ΛΕΠΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΔΕΥΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ.
- ΜΕΤΑ ΑΠΟ 15 ΗΜΕΡΕΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ:

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
30 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	40 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	30 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	50 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	40 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>50 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>40 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>30 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>40 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>50 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>40 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	ΡΕΠΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<p>50 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>35 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>50 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>40 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>30 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	<p>50 ΜΙΝ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ</p> <p>ΧΑΛΑΡΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ</p>	ΡΕΠΟ