

ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ LASER

ΔΟΜΗΣΗ ΕΤΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΑΕΙ Η ΣΕΖΟΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ?

° ΔΕΚΑΗΜΕΡΟ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ Ή ΕΩΣ ΤΑ ΜΕΣΑ ΣΕΠΤΕΜΒΡΗ

ΠΟΤΕ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΑΙ?

ΚΥΜΑΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΕΛΗ ΙΟΥΛΙΟΥ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ ΤΟ 2° ΔΕΚΑΗΜΕΡΟ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ (10/9 – 31/1)

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ (1/2 – 31/3)

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 1 (1/4 – 30/4)

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ (1/5 – 30/6)

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2 (1/7 – 31/7 Ή 20/8)

ΒΑΣΙΚΟ ΘΕΩΡΗΜΑ ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΧΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ?

Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ & ΧΤΙΣΙΜΟ ΒΑΣΙΚΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ:

α. ΠΑΛΙΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

β. ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΣ ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΓΙΑ ΠΑΛΙΟ ΑΘΛΗΤΗ

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΩΝ 'ΑΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΤΩΝ' ΑΡΧΩΝ ΣΤΟ ΑΚΕΡΑΙΟ
ΣΥΝΕΧΗΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

α. ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΚΑΦΟΥΣ

β. ΕΞΟΙΚΙΩΣΗ ΜΕ ΤΟ 'ΚΑΙΝΟΥΡΙΟ ΣΚΑΦΟΣ'

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΒΑΣΙΚΩΝ 'ΑΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΤΩΝ' ΑΡΧΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ (ΑΕΡΟΒΙΑ) ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΣΟ ΜΕΣΑ
ΣΤΗ ΘΑΛΑΣΣΑ ΟΣΟ ΚΑΙ ΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

ΜΕΓΑΛΟΣ ΟΓΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΕΜΦΑΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ (ΒΟΑΤ

ΧΤΙΣΙΜΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟ

ΧΡΗΣΗ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ
ΑΡΚΕΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΜΑΛΙΓΟΤΕΡΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΟΥΝ ΣΕ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

α. ΕΛΑΤΤΩΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΓΚΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ 20% ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΑ ΑΥΞΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ.

β. ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΚΑΦΟΥΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ (ΕΚΚΙΝΗΣΗΙΣ, ΚΑΒΑΤΖΑΡΙΣΜΑΤΑ, ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ Κ.Α.).

γ. ΧΡΗΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ.

δ. ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΑΓΩΝΕΣ (ΜΗ ΣΤΟΧΟΥΣ) ΚΑΙ 'ΕΠΙΤΥΧΙΑ' ΣΤΟΥΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ.

ε. ΣΤΗΝ ΣΤΕΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΔΟΥΛΕΥΟΥΜΕ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 1

- ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΤΑ 20% ΚΑΙ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ.
- ΚΑΘΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΟΜΟΙΑΖΕΙ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΕ ΜΙΝΙΑΤΟΥΡΑ.
- ΑΠΟΛΥΤΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΥΛΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ΑΥΤΩΝ.
- ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ:
 - α. ΠΡΟΚΡΙΣΗ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
 - β. ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ Ή ΠΡΩΤΟΣ ΔΙΕΘΝΗΣ ΑΓΩΝΑΣ
- ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΣΤΕΡΙΑΣ ΕΛΑΤΤΩΝΟΥΜΕ ΚΑΤΑ 20% ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΥΞΑΝΟΥΜΕ ΚΑΤΑ 10% ΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΩΣΗ ΕΝΩ ΔΙΝΟΥΜΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ.

ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

- ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΜΟΤΙΒΟ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΑΛΛΑ ΜΕ ΚΥΡΙΟ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΔΥΝΑΜΙΩΝ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ ΤΩΝ ΑΤΟΜΙΚΩΝ.
- ΣΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΔΙΝΕΤΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΟΡΘΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΤΟΣΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΟΣΟ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΘΕΝΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ.
- Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΣΤΕΡΙΑ ΕΠΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΥΤΗ ΣΕ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΑΛΛΑ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΏΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΕΛΑΤΤΩΝΕΤΑΙ Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΛΟΓΩ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ.
- ΠΙΘΑΝΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΒΑΡΟΥΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΟΜΕΝΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ.

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2

- ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΟΣ ΟΓΚΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ.
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΣΤΟΧΟΥΣ.
- ΥΛΙΚΑ ΣΕ ΑΡΙΣΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.
- ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΕΡΙΑΣ ΚΑΤΑ 50% ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΔΥΝΑΜΗΣ, ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.
- ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΕΠΙΤΕΥΞΗΣ ΤΩΝ ΣΤΟΧΩΝ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ.

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ

- ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΑΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΑΠΟΧΗ ΑΠΟ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΘΑΛΑΣΣΑ ΚΑΙ ΣΤΕΡΙΑ.
- Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ 'ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΘΕΙ' ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΟΡΤΟ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΣΕΖΟΝ ΩΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΙΝΟΥΡΙΑΣ ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΕΙ ΚΑΝΕΝΑ ΣΗΜΑΔΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΟΡΕΣΜΟΥ.
- ΕΝΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΣΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΣΚΟΠΙΜΟΣ.