

Αερόβιο πρόγραμμα

3-4 φορές την εβδομάδα τρέξιμο 20-30 λεπτών με σταθερό συνεχόμενο ρυθμό, ή εναλλακτικά, ανά 10 λεπτά διάλειμμα με περπάτημα 3 λεπτών. Κάθε φορά προσθέτω 1-2 λεπτά τρεξίματος, σε σχέση με την προηγούμενη προπόνηση. Μία καλή τακτική, για αυτή την εποχή, είναι να πραγματοποιείτε τη μία ημέρα το αερόβιο πρόγραμμα και την επομένη τη γενική ενδυνάμωση, τηρώντας τα 2 ρεπό, όπως διευκρινίζονται στις οδηγίες.

Ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης

(διάρκεια: 30' - 33')

- 2 σετ x 8 προβολές για το κάθε πόδι (*lunges*)
- 2 σετ x 10 καθίσματα στις 90° + άλμα block (*squats*), συν 6 επιτόπια άλματα με τα 2 πόδια (μετά από κάθε σετ)
- 1 σετ x 8 καθίσματα (*full squats*)
- 3 σετ x 20 κοιλιακοί (*crunches*), όχι *sit-ups*!
- 2 σετ x 15 πλάγιοι κοιλιακοί (*side crunches*), για κάθε πλευρά
- 2 σετ x 10 ψαλιδάκια (κοιλιακοί)
- 2 σετ x 45'' σανίδα (*plank*)
- 2 σετ x 30'' πλάγια σανίδα (*side plank*), για κάθε πλευρά
- 3 σετ x 10 ραχιαίοι με αντίθετο χέρι-πόδι εναλλάξ, χέρια στην μέση, και χέρια-πόδια συγχρόνως (*superman*)
- 3 σετ x 8 κάμψεις (*push-ups*), με τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων

Πρόταση

Απλές προτεινόμενες ασκήσεις για γενική ενδυνάμωση:

<https://m.youtube.com/watch?v=atUnOvEZbCA>