

Οδηγίες

1) Πριν ξεκινήσω την καθημερινή μου προπόνηση και φυσικά στο τέλος, κάνω πάντα μερικές διατάσεις (προθέρμανση/αποθεραπεία). Ειδικά αυτή την περίοδο που ο καιρός επιδεινώνεται και μειώνεται σταδιακά η θερμοκρασία, δεν ξεχνιέμαι, και ξεκινάω την προπόνησή μου πάντα με μία μικρή προθέρμανση.

2) Το πρόγραμμα άσκησης πρέπει να πραγματοποιείται 5 φορές την εβδομάδα, κάνοντας 2 ρεπό (day-off), ένα μέσα στο Σ/Κ και ένα μέσα στην εβδομάδα.

3) Οποιαδήποτε άσκηση με ενοχλεί σωματικά, είτε λόγω κάποιου τραυματισμού, είτε επειδή ενδεχομένως την εκτελώ με λάθος τρόπο, δεν την ολοκληρώνω.

4) Σε τακτά χρονικά διαστήματα, θα τροποποιώ το πρόγραμμα της προπόνησής μου, σύμφωνα με τις οδηγίες που θα λαμβάνω.

5) Για οποιαδήποτε περαιτέρω οδηγία, πληροφορία ή διευκρίνιση, επικοινωνώ με τον κ. Αλέξανδρο Αριστόπουλο ή/και με τον κ. Στέφανο Ρούμελη.