



2017-2018

5^{ΟΣ} ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ

1^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 4/9/2017 – 10/9/2017

ΔΕΥΤΕΡΑ (72^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

6X4X 100 μ στο 17''5 δ=30'' Δ= 4'

ΤΡΙΤΗ (73^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΔΥΝΑΜΗ 2 (δείτε το ανάλογο πρόγραμμα)

6 ευθείες

2X60 μ αναπηδήσεις (τσιγκολελέτα)

3X60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς δεξί

3X60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς αριστερό

2X60 μ δεξί αριστερό

6X150 μ στο 27'' δ=2'

ΤΕΤΑΡΤΗ (74^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3X20 μ χαμηλά γόνατα, 3X20 μ ψηλά γόνατα, 3X20 μ πίσω πόδια

3X20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι ψηλά

3X20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι πίσω

3X20 μ ψαλιδισμούς, 4X20 μ δρομικές αναπηδήσεις

8X40 μ πλάγια βήματα, 6X60 μ πίσω βήματα

5X20 μ, 4X30 μ, 3X40 μ, 2X50 μ, 1X60 μ στο 85%-95% δ=επιστροφή περπάτημα Δ= 4'

6 πενταπλούν δεξί αριστερό χωρίς φόρα



3 πενταπλούν κουτσό δεξί χωρίς φόρα

3 πενταπλούν κουτσό αριστερό χωρίς φόρα

ΠΕΜΠΤΗ (75^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

2Χ25' συνεχόμενο τρέξιμο στους 150 σφυγμούς $\delta=6'$

2Χ10 διαγώνιες στο χόρτο $\delta=45''$ $\Delta=4'$

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (76^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα, 3Χ20 μ ψηλά γόνατα, 3Χ20 μ πίσω πόδια

6 εκκινήσεις από διάφορες θέσεις με ηχητικό ερέθισμα

6 εκκινήσεις από διάφορες θέσεις με ακουστικό ερέθισμα

10Χ60 μ με αλλαγές κατεύθυνσης κι αλλαγές ρυθμού εντό του αγωνιστικού χώρου

10 άλματα μήκους χωρίς φόρα



ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Το πρόγραμμα αυτού του μεσόκυκλου αφορά όσους διαιτητές έχουν περάσει τα θερινά τεστ φυσικής κατάστασης.
- Το πρόγραμμα δύναμης συνίσταται να ακολουθηθεί από όσους έχουν ήδη προπονηθεί με το προηγούμενο πρόγραμμα δύναμης τουλάχιστον για διάστημα 6 εβδομάδων. Σε αυτόν τον μεσόκυκλο αυξάνεται η επιβάρυνση σε όλες τις ασκήσεις δύναμης. Είναι επιθυμητή και δεύτερη προπόνηση δύναμης μέσα στην εβδομάδα.
- Όσοι έχουν πραγματοποιήσει διαιτησία την Κυριακή (όχι το Σάββατο) μπορούν να πραγματοποιούν πρόγραμμα αποκατάστασης στην προπόνηση της Δευτέρας, το οποίο θα περιλαμβάνει αερόβιο τρέξιμο αποκατάστασης σε μαλκή επιφάνεια (30'-45' στους 138 σφ.) ασκήσεις με λάστιχα ή ισομετρικές για αδύνατες μυικές ομάδες ή μυικές ομάδες με πρόβλημα τραυματισμού. Ραχιαίους – κοιλιακούς.



2017-2018

5^{ΟΣ} ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ

2^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 11/9/2017 – 17/9/2017

ΔΕΥΤΕΡΑ (77^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

8X4X 100 μ στο 17''5 δ=30'' Δ= 4'

ΤΡΙΤΗ (78^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΔΥΝΑΜΗ 2 (δείτε το ανάλογο πρόγραμμα)

6 ευθείες

2X60 μ αναπηδήσεις (τσιγκολελέτα)

3X60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς δεξί

3X60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς αριστερό

2X60 μ δεξί αριστερό

6X150 μ στο 27'' δ=2'

ΤΕΤΑΡΤΗ (79^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3X20 μ χαμηλά γόνατα, 3X20 μ ψηλά γόνατα, 3X20 μ πίσω πόδια

3X20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι ψηλά

3X20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι πίσω

3X20 μ ψαλιδισμούς, 4X20 μ δρομικές αναπηδήσεις

8X40 μ πλάγια βήματα, 6X60 μ πίσω βήματα

5X20 μ, 4X30 μ, 3X40 μ, 2X50 μ, 1X60 μ στο 85%-95% δ=επιστροφή περπάτημα Δ= 4'

6 πενταπλούν δεξί αριστερό χωρίς φόρα



3 πενταπλούν κουτσό δεξί χωρίς φόρα

3 πενταπλούν κουτσό αριστερό χωρίς φόρα

ΠΕΜΠΤΗ (80^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

2Χ25' συνεχόμενο τρέξιμο στους 150 σφυγμούς $\delta=6'$

2Χ10 διαγώνιες στο χόρτο $\delta=45''$ $\Delta=4'$

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (81^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα, 3Χ20 μ ψηλά γόνατα, 3Χ20 μ πίσω πόδια

6Χ10 μ εκκινήσεις από διάφορες θέσεις με ηχητικό ερέθισμα

6Χ10 μ εκκινήσεις από διάφορες θέσεις με ακουστικό ερέθισμα

12Χ60 μ με αλλαγές κατεύθυνσης κι αλλαγές ρυθμού εντός αγωνιστικού χώρου

10 άλματα μήκους χωρίς φόρα



2017-2018

5^{ΟΣ} ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ

3^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 18/9/2017 – 24/9/2017

ΔΕΥΤΕΡΑ (82^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

6Χ6Χ 100 μ στο 16''5 δ=45'' Δ= 4'

ΤΡΙΤΗ (83^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΔΥΝΑΜΗ 2 (δείτε το ανάλογο πρόγραμμα)

6 ευθείες

2Χ60 μ αναπηδήσεις (τσιγκολελέτα)

3Χ60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς δεξί

3Χ60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς αριστερό

2Χ60 μ δεξί αριστερό

6Χ150 μ στο 27'' δ=2'

ΤΕΤΑΡΤΗ (84^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα, 3Χ20 μ ψηλά γόνατα, 3Χ20 μ πίσω πόδια

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι ψηλά

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι πίσω

3Χ20 μ ψαλιδισμούς, 4Χ20 μ δρομικές αναπηδήσεις



2X8X40 μ πλάγια βήματα, 8X60 μ πίσω βήματα

5X20 μ στο 90%+

4X30 μ

3X40 μ

2X50 μ

1X60 μ $\delta=90''$ στην ίδια απόσταση $\Delta=4'$ όταν αλλάζουμε απόσταση

6 πενταπλούν δεξί αριστερό χωρίς φόρα

4 πενταπλούν δεξί δεξί αριστερό αριστερό χωρίς φόρα

3 πενταπλούν κουτσό δεξί χωρίς φόρα

3 πενταπλούν κουτσό αριστερό χωρίς φόρα

ΠΕΜΠΤΗ (85^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

45' συνεχόμενο τρέξιμο στο βουνό

20 μεγάλες ευθείες

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (86^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3X20 μ χαμηλά γόνατα, 3X20 μ ψηλά γόνατα, 3X20 μ πίσω πόδια

6X10 μ εκκινήσεις από διάφορες θέσεις με ηχητικό ερέθισμα

6X10 μ εκκινήσεις από διάφορες θέσεις με ακουστικό ερέθισμα

15X60 μ με αλλαγές κατεύθυνσης κι αλλαγές ρυθμού εντός αγωνιστικού χώρου

10 άλματα μήκους χωρίς φόρα



2017-2018

5^{ΟΣ} ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΣ

4^Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ 25/9/2017 – 1/10/2017

ΔΕΥΤΕΡΑ (87^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

2Χ3 ΧΛΜ ΣΤΟΥΣ 162 +- 6 σφ. $\delta=7'$

10 ευθείες

ΤΡΙΤΗ (88^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΔΥΝΑΜΗ 2 (δείτε το ανάλογο πρόγραμμα)

6 ευθείες

2Χ60 μ αναπηδήσεις (τσιγκολελέτα)

3Χ60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς δεξί

3Χ60 μ βήμα άλμα με 3 διασκελισμούς αριστερό

2Χ60 μ δεξί αριστερό

6Χ150 μ στο 27'' $\delta=2'$

ΤΕΤΑΡΤΗ (89^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

4Χ20 μ χαμηλά γόνατα, 4Χ20 μ ψηλά γόνατα, 4Χ20 μ πίσω πόδια

(από ένα σε κάθε κατεύθυνση, μπροστά, πλάγια δεξιά, πλάγια αριστερά, πίσω)

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι ψηλά

3Χ20 μ χαμηλά γόνατα κι ανά 3 βήματα το πόδι πίσω



3Χ20 μ ψαλιδισμούς, 4Χ20 μ δρομικές αναπηδήσεις

2Χ8Χ40 μ πλάγια βήματα, 8Χ60 μ πίσω βήματα

1Χ40 μ, 1Χ50 μ, 1Χ60 μ, 1Χ80 μ, 1Χ100 μ, 1Χ120 μ, 1Χ150 μ δ=3'

6 πενταπλούν δεξί αριστερό χωρίς φόρα

4 πενταπλούν δεξί δεξί αριστερό αριστερό χωρίς φόρα

3 πενταπλούν κουτσό δεξί χωρίς φόρα

3 πενταπλούν κουτσό αριστερό χωρίς φόρα

ΠΕΜΠΤΗ (90^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

45' συνεχόμενο τρέξιμο στο βουνό

10 μεγάλες ευθείες

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (91^Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

3Χ20 μ (10 μ χαμηλά γόνατα+ 10 μ πίσω βήματα)

3Χ20 μ (10 μ ψηλά γόνατα+ 10 μ πίσω βήματα)

3Χ20 μ (πίσω πόδια+ 10 μ πίσω βήματα) (στις ασκήσεις πηγαίνω κι έρχομαι)

8Χ20 μ πλάγια βήματα

6Χ20 μ φτέρνες πίσω

(σπρίντ με πίσω πόδια , δηλαδή οι φτέρνες ακουμπάν υποχρεωτικά στους γλουτούς)

6Χ10 μ αναπηδήσεις με 1 & 2 πόδια

10 Χ60 μ επιτάχυνση με αλλαγή ρυθμού και κατεύθυνσης

10 άλματα μήκους χωρίς φόρα

20 άλματα σε μπογκ 50 εκ. χωρίς φόρα ξεκινώντας με ένα και δύο πόδια



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ**

