


	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡ.	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	5χλμ Ε.Τ.	3χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	5χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	30'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	6,5χλμ Ε.Τ.
2 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	5χλμ Ε.Τ.	3χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	5χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	30'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	6,5χλμ Ε.Τ.
3 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	5χλμ Ε.Τ.	3χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	5,5χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	40'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	8χλμ Ε.Τ.
4 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	6χλμ Ε.Τ.	3χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	5,5χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	40'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	8χλμ Ε.Τ.
5 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	6,5χλμ Ε.Τ.	3χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	6,5χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	40'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	10χλμ Ε.Τ.
6 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	6,5χλμ Ε.Τ.	3χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	6,5χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ	ΑΓΩΝΑΣ 5χλμ.
7 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	7χλμ Ε.Τ.	5χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	7χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	50'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	11χλμ Ε.Τ.
8 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	7χλμ Ε.Τ.	5χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	7χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	50'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	13χλμ Ε.Τ.
9 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	8χλμ Ε.Τ.	5χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	8χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ	ΑΓΩΝΑΣ 10χλμ.
10 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	8χλμ Ε.Τ.	5χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	8χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	60'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	14,5χλμ Ε.Τ.
11 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	8χλμ Ε.Τ.	5χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	8χλμ Ε.Τ. + ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	ΡΕΠΟ	60'λεπ. εναλλακτική προπόνηση	16χλμ Ε.Τ.
12 εβδομάδα	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ	6,5χλμ Ε.Τ.	5χλμ Ε.Τ. ή εναλλακτική προπόνηση	3χλμ Ε.Τ.	ΡΕΠΟ	ΡΕΠΟ	ΑΓΩΝΑΣ
<p>* Επεξηγήσεις: Ε.Τ.= Ελεύθερο τρέξιμο (τα 2 πρώτα χλμ. πιο χαλαρά, στο 65 – 75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας), Εναλλακτική προπόνηση= κολύμβηση, ποδήλατο, κτλ. Τη Δευτέρα μπορεί να γίνει και ΡΕΠΟ</p>							
<p>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Email: runningclubsdt@gmail.com Website: www.runningclubsdt.wordpress.com</p>							

ΠΗΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΛΑΝΟΥ: <http://www.halhighdon.com>