



Προπονητικό πλάνο για δρομείς με στόχο 1:45:30 (5:00 / χλμ)

1 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 10X400μ. (1:56- 1:58) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:50 – 6:00 Διατάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1000μ. (5:00-5:05) Δ 500μ Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	12χλμ. / άνετα Ρυθμός: 6:00/ χλμ
2 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 7X600μ. (2:54-2:57) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 – 5:50 Διατάσεις	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1200μ. (6:00) Δ 500μ Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	14χλμ. / άνετα Ρυθμός: 6:00/ χλμ
3 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X800μ. (3:52-3:56) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 – 5:50 Διατάσεις 4X100	4χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1500μ. (7:30) Δ 500μ Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	15χλμ. / άνετα Ρυθμός: 6:00 – 5:50/ χλμ
4 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 10X300μ. (1:24) Δ 1-1:20 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 – 5:50 Διατάσεις 4X100	10χλμ. Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 - 5:50 Διατάσεις	Σύνθετη Προπόνηση 1
5 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 10X400μ. (1:52- 1:54) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 – 5:50 Διατάσεις 4X100	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1000μ. (5:00-5:05) Δ 500μ Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	16χλμ. / άνετα Ρυθμός: 6:00 – 5:50/ χλμ
6 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 6X500μ. (2:20-2:23) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 – 5:50 Διατάσεις 4X100	Σύνθετη Προπόνηση 2	12χλμ. / άνετα Ρυθμός: 6:00/ χλμ
7 εβδομάδα	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:40 – 5:50 Διατάσεις 4X100	5χλμ ζέσταμα, διατάσεις Δ.Τ.: 5X200μ. (48''- 50'') Δ '1 Χ.Τ. 1 χλμ αποθεραπεία	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) 8χλμ. (40:00, ρυθμός 5'/χλμ) 1χλμ αποθεραπεία	17χλμ. / άνετα Ρυθμός: 6:00 – 5:50/ χλμ
8 εβδομάδα	5χλμ Ε.Τ. Ρυθμός; 6:00, διατάσεις 4X50	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:50 – 6:00 Διατάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης	3χλμ. Ε.Τ. Ρυθμός: 6:00, διατάσεις 4X50	ΑΓΩΝΑΣ
Σύνθετη Προπόνηση 1		Σύνθετη Προπόνηση 2		
10' ζέσταμα, διατάσεις Δ.Τ.: 3X1000μ. (5:00) Δ 100μ χαλαρό τρέξιμο + 8χλμ. Ρυθμός: 6:00-5:50/ χλμ. + Δ.Τ.: 5X400μ. (1:56 – 1:58), Δ 1-1:30 Χ.Τ., 1χλμ αποθεραπεία		4χλμ. Ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Τέμπο: 4χλμ (20:00, ρυθμός 5:00 / χλμ) Δ 3:00 χαλαρό τρέξιμο + Δ.Τ.: 3X800μ (3:52 – 3:56), Δ 500μ Χ.Τ., 1χλμ αποθεραπεία		



Προπονητικό πλάνο για δρομείς με στόχο 1:34:57 (4:30 / χλμ)

1 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 10X400μ.(1:45-1:47) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:20 – 5:30 Διατάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 6X1000μ. (4:30-4:32) Δ 500μ (2:45) Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	13χλμ. / άνετα Ρυθμός: 5:30-5:40/ χλμ
2 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 7X600μ. (2:54-2:57) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:10 – 5:30 Διατάσεις	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1200μ. (6:00) Δ 500μ Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	14χλμ. / άνετα Ρυθμός: 5:20-5:30/ χλμ
3 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X800μ. (3:30-3:34) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:10 – 5:30 Διατάσεις 4X100	4χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1600μ. (7:12) Δ 2:45 – 2:50 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	17χλμ. / άνετα Ρυθμός: 5:30/ χλμ
4 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 10X300μ. (1:15-1:16) Δ 1-1:20 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:10 – 5:30 Διατάσεις 4X100	10χλμ. Ε.Τ. Ρυθμός: 5:50 - 6:00 Διατάσεις	Σύνθετη Προπόνηση 1
5 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 8X400μ. (1:41-1:43) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:10 – 5:30 Διατάσεις 4X100	4χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X1000μ. (4:22-4:24) Δ 1:00 – 1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	18χλμ. / άνετα Ρυθμός: 5:30/ χλμ
6 εβδομάδα	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 6X500μ. (2:06-2:09) Δ 1-1:30 Χ.Τ. 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:10 – 5:30 Διατάσεις 4X100	Σύνθετη Προπόνηση 2	10χλμ. / άνετα Ρυθμός: 5:30/ χλμ
7 εβδομάδα	8χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:20 – 5:30 Διατάσεις 4X100	5χλμ ζέσταμα, διατάσεις Δ.Τ.: 5X200μ. (43''- 45'') Δ '1 Χ.Τ. 1 χλμ αποθεραπεία	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) 8χλμ. (36:00, ρυθμός 4:30/χλμ) 1χλμ αποθεραπεία	10χλμ. / άνετα Ρυθμός: 5:30/ χλμ
8 εβδομάδα	5χλμ Ε.Τ. Ρυθμός: 5:30, διατάσεις 4X50	3χλμ ζέσταμα, διατάσεις, 4X50 (ανοίγματα) Δ.Τ.: 5X400μ. (1:45 - 1:47) Δ '1 Χ.Τ. 1 χλμ αποθεραπεία	3χλμ. Ε.Τ. Ρυθμός: 5:30, διατάσεις 4X50	ΑΓΩΝΑΣ
Σύνθετη Προπόνηση 1		Σύνθετη Προπόνηση 2		
10' ζέσταμα, διατάσεις Δ.Τ.: 3X1000μ. (4:30) Δ 100μ χαλαρό τρέξιμο + 9χλμ. Ρυθμός: 5:20-5:40/ χλμ. + Δ.Τ.: 5X400μ. (1:45 – 1:47), Δ 1-1:30 Χ.Τ., 1χλμ αποθεραπεία		4χλμ. Ζέσταμα, διατάσεις 4X50 (ανοίγματα) Τέμπο: 4χλμ (18:00, ρυθμός 4:30 / χλμ) Δ 3:00 χαλαρό τρέξιμο + Δ.Τ.: 3X800μ (3:30 – 3:34), Δ 500μ. Χ.Τ., 1χλμ αποθεραπεία		

* Επεξηγήσεις: Ε.Τ.= Ελεύθερο τρέξιμο (τα 2 πρώτα χλμ. πολύ χαλαρά, Δ.Τ.= Διαλειμματικό τρέξιμο, Δ= διάλειμμα ανάμεσα στα διαλειμματικά «κομμάτια», Χ.Τ.= Χαλαρό τρέξιμο, Τέμπο= Γρήγορο συνεχόμενο τρέξιμο (ρυθμός που επιθυμούμε να τρέξουμε και στον αγώνα με το 1^ο χλμ λίγο πιο αργό και το τελευταίο λίγο πιο γρήγορο)