



## Προπονητικό πλάνο για δρομείς με στόχο 1:45:30 (5:00 / χλμ) έως 2:15 (6:25 / χλμ)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡ.	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
1 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ	45'λεπ. Χ.Τ.	ΡΕΠΟ	14χλμ. Α.Τ.	45'λεπ. Άνετα Ποδήλατο
2 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	50'λεπ. Μ.Α.Τ.	ΡΕΠΟ	60'λεπ. Χ.Τ.	ΡΕΠΟ	15χλμ. Α.Τ.	30'λεπ. Χ.Τ.
3 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	60'λεπ. (τα 40'λεπ σε 150- 160 BPM)	ΡΕΠΟ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Χ.Τ.	16χλμ.Α.Τ.
4 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	60'λεπ. Χ.Τ.	ΡΕΠΟ	70'λεπ.(τα 50'λεπ σε 150-160 BPM)	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Χ.Τ.	18χλμ.Α.Τ
5 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Α.Τ.	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1</b>	ΡΕΠΟ	5χλμ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ	<b>ΑΓΩΝΑΣ</b> 10χλμ. (ζέσταμα 3χλμ. και 2χλμ. χαλάρωμα)
6 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	60'λεπ. Χ.Τ.	ΡΕΠΟ	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2</b>	ΡΕΠΟ	30'λεπ. Α.Τ.	20χλμ. Μ.Α.Τ.
7 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ	50'λεπ. Α.Τ. με 4 ανοίγματα	ΡΕΠΟ	16χλμ.Α.Τ.	40'λεπ Χ.Τ.
8 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	12χλμ. (τα 8χλμ.σε 150-160 BPM)	ΡΕΠΟ	50'λεπ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ	<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3</b>	50'λεπ. Α.Τ.
9 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	50'λεπ. (τα 4χλμ ΤΕΜΠΟ)	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ		<b>ΑΓΩΝΑΣ</b> (με 3χλμ. ζέσταμα και 2χλμ. χαλάρωμα)
<p>* Επεξηγήσεις: Α.Τ.= Αργό τρέξιμο (115-130BPM), Χ.Τ.= Χαλαρό τρέξιμο (130-140BPM), Μ.Α.Τ. = 140-150BPM, ΤΕΜΠΟ= ο ρυθμός που θα έχετε στον αγώνα.<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1</b> = 3χλμ ζέσταμα, 3Χ2χλμ (μέγιστο ρυθμό που θα είχες σε αγώνα 10χλμ) με 1χλμ τζόκινγκ, 2χλμ χαλάρωμα/<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2</b> = 3χλμ ζέσταμα, 2Χ4χλμ (μέγιστο ρυθμό που θα είχες σε αγώνα 21,1χλμ) με διάλειμμα ενδιάμεσα 10'λεπ, 3χλμ χαλάρωμα/<b>ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3</b> = 3χλμ ζέσταμα, 2Χ4 χλμ (μέγιστο ρυθμό που θα είχες σε αγώνα 21,1χλμ) με διάλειμμα 2χλμ τζόκινγκ, 2 χλμ χαλάρωμα</p>					<p>καθαμπάκα - τρίκαλα ημιμαραθώνιος δρόμος θανάσης διακοπούζος</p>		
<p><b>ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ</b> Email: <a href="mailto:runningclubsdt@gmail.com">runningclubsdt@gmail.com</a> Website: <a href="http://www.runningclubsdt.wordpress.com">www.runningclubsdt.wordpress.com</a></p>							