

- Για να αποφύγετε τον κίνδυνο αφυδάτωσης είναι αναγκαίο να πίνετε νερό πριν και κατά την διάρκεια της άσκησης σας. Πιείτε 1 ποτήρι νερό πριν, 0,5-2 ποτήρια νερό κατά τη διάρκεια (αργά και τμηματικά, γουλιά-γουλιά) και τουλάχιστον 1-2 ποτήρια μετά το τέλος της αποθεραπείας σας.
- Αν κι εφόσον εάν τα χρειάζεστε πραγματικά, μπορείτε να πίνετε ειδικά «ποτά» (action drinks) πριν (ισοτονικής ή υπερτονικής σύνθεσης), κατά (υποτονικής σύνθεσης) και μετά την προπόνηση (ισοτονικής ή υποτονικής σύνθεσης).
- Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γυμνάζεστε με «γεμάτο» στομάχι. Μάλιστα, μπορείτε να κάψετε περισσότερο λίπος εάν γυμναστείτε το πρωί, νηστικοί.
- Μετά την προπόνησή σας δεν θα πρέπει να φάτε αμέσως, ακόμα κι ένα πεινάτε πάρα πολύ. Αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει και κάντε το πρώτο σας γεύμα περίπου μισή ώρα μετά, προτιμώντας τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες, για να αναπληρώσετε το γλυκογόνο σας.

Συμβουλή: Δημιουργήστε «ζωντανή» ατμόσφαιρα, βάζοντας την κατάλληλη μουσική.

Μην ξεχνάτε: Να έχετε σωστή στάση, να αναπνέετε ρυθμικά, οι ώμοι και τα χέρια να είναι χαλαρά, οι αγκώνες να σχηματίζουν ορθή γωνία και τα πόδια σας να κινούνται σαν ψαλίδια, με σχεδόν σταθερό διασκελισμό.

Παιχνίδια με το διάδρομο:

Ο διάδρομος φυσικά και δεν είναι παιχνίδι, αλλά μπορείτε να ασκηθείτε σε αυτόν «παίζοντας». Βάλτε τη μουσική που σας αρέσει και δοκιμάστε κάποιο από τα παρακάτω:

1. **Χαμηλή ένταση – μεγάλη διάρκεια:** Ασκηθείτε στο 40-60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας (40-60% ΜΚΣ) για 20-40 λεπτά. Η μέθοδος αυτή είναι καλή για να εξοικειωθείτε περισσότερο με το διάδρομο, για να βελτιώσετε την τεχνική σας και για να κάψετε αρκετές θερμίδες. Συνιστάται ιδιαίτερα εάν είστε υπέρβαροι ή μεγάλης ηλικίας.
2. **Μέτρια ένταση – μέτρια διάρκεια:** Ασκηθείτε στο 60-70% της ΜΚΣ σας για 20-40 λεπτά. Η μέθοδος αυτή είναι καλή για να χάσετε λίπος και να βελτιώσετε την αντοχή σας.
3. **Υψηλή ένταση – μικρή διάρκεια:** Ασκηθείτε στο 80-85% της ΜΚΣ σας για 5-20 λεπτά. Η μέθοδος αυτή συνιστάται για βελτίωση της φυσικής κατάστασης και για γυμνασμένα νεαρά άτομα τα οποία έχουν πρόβλημα χρόνου. Αντενδείκνυται για αρχάριους και αγύμναστους
4. **Διαλειμματική:** Για τη μέθοδο αυτή σας έχουμε ήδη ενημερώσει. Απλά σας υπενθυμίζουμε ότι εάν την υιοθετήσετε θα πρέπει να γυμνάζεστε με εναλλαγές του ρυθμού σας (π.χ. αργό – γρήγορο βάδισμα) ή του τρόπου κίνησής σας (π.χ. βάδισμα – τζόκινγκ) ή και τα δύο. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να γυμνάζεστε στο 60-80% της ΜΚΣ σας για 20-40 λεπτά.



5. **Fartlek:** «Παιχνίδι» με την ταχύτητα και την κλίση του διαδρόμου. Για παράδειγμα κάνετε τζόκινγκ για 5 λεπτά, μετά σπριντ για 30 δευτερόλεπτα, μετά βάδισμα για 3 λεπτά, αυξάνετε την κλίση, στη συνέχεια επαναλαμβάνετε (τζόκινγκ – σπριντ -βάδισμα) και κατόπιν μειώνετε την κλίση και επαναλαμβάνετε. Η μέθοδος αυτή είναι πολύ καλή για τη γενικότερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά ενδείκνυται μόνο για τους προχωρημένους.

6. **Κυκλική προπόνηση:** Συνδυάστε ασκήσεις ενδυνάμωσης με άσκηση στο διάδρομο. Για παράδειγμα κάνετε κάποιες ασκήσεις

ενδυνάμωσης για 3-5 λεπτά (χωρίς διάλειμμα, εκτελείτε τη μία κατόπιν της άλλης), μετά κάνετε διάδρομο για 5-10 λεπτά και επαναλαμβάνετε (ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάδρομο) 2-3 φορές.

Η μέθοδος αυτή είναι εξαιρετική για αύξηση της αντοχής και ενδυνάμωση και επίσης πολύ καλή για αύξηση της δαπάνης θερμίδων και καύση λίπους.

Βάδισμα – τυπικό πρόγραμμα

| Τμήμα | Τρόπος | Χρόνος | %ΜΚΣ |
|-------|------------------------------|--------|--------|
| 1 | Προθέρμανση - εύκολο | 3-5' | 50-60% |
| 2 | Μέτρια – περισσότερα βήματα* | 3-5' | 60-70% |
| 3 | Έντονα – περισσότερα βήματα | 2-3' | 65-75% |
| 4 | Μέτρια – λιγότερα βήματα | 3-5' | 60-65% |
| 5 | Έντονα – περισσότερα βήματα | 2-3' | 70-75% |
| 6 | Μέτρια – λιγότερα βήματα | 3-5' | 60-65% |
| 7 | Σταδιακή αποθεραπεία | 3-5' | 50-55% |

* Συχνότητα διασκελισμών ανά λεπτό

Βάδισμα – 20άλεπτο πρόγραμμα για πολυάσχολους

Αν δεν έχετε πολύ χρόνο στη διάθεσή σας, το παρακάτω πρόγραμμα θα σας βοηθήσει σημαντικά, χωρίς να χρειαστεί να αφιερώσετε περισσότερες από 3-4 φορές την εβδομάδα.

ΧΡΟΝΟΣ (από-έως)

| | |
|--------------------|--|
| 0-3 ΛΕΠΤΟ | Αργό βάδισμα (3 λεπτά) |
| 3-5 ΛΕΠΤΟ | Μέτριας ταχύτητας βάδισμα (2 λεπτά) |
| 5-8 ΛΕΠΤΟ | Γρήγορο βάδισμα (3 λεπτά) |
| 8-13 ΛΕΠΤΟ | 30'' πολύ γρήγορο βάδισμα – 30'' αργό βάδισμα (εναλλάξ μέχρι να συμπληρωθούν τα 5 λεπτά) |
| 13-16 ΛΕΠΤΟ | 30'' γρήγορο βάδισμα – 30'' αργό βάδισμα (εναλλάξ μέχρι να συμπληρωθούν τα 3 λεπτά) |
| 16-18 ΛΕΠΤΟ | Μέτριας ταχύτητας βάδισμα, σταδιακά επιβραδυνόμενο (2 λεπτά). |
| 18-20 ΛΕΠΤΟ | Αργό βάδισμα (2 λεπτά) |

Βάδισμα – Πρόγραμμα βελτίωσης αντοχής

- **1^η εβδομάδα** - Ημέρα παρά ημέρα: 5 λεπτά με ήπιο αλλά επιταχυνόμενο ρυθμό - 5 λεπτά με σταθερό ρυθμό - 5 λεπτά με επιβραδυνόμενο ρυθμό.
- **2^η εβδομάδα** - Ημέρα παρά ημέρα: 5 λεπτά με αργό ρυθμό - 2 λεπτά με ελαφρώς επιταχυνόμενο ρυθμό - 5 λεπτά με σταθερό ρυθμό - 5 λεπτά με επιβραδυνόμενο ρυθμό.
- **3^η εβδομάδα** - Ημέρα παρά ημέρα: 5 λεπτά με αργό ρυθμό - 5 λεπτά με επιταχυνόμενο ρυθμό - 5 λεπτά με σταθερό ρυθμό - 5 λεπτά με αργό ρυθμό
- **4^η – 6^η εβδομάδα** - Ημέρα παρά ημέρα:

1. Επίπεδη κλίση - 3 λεπτά με ήπιο αλλά επιταχυνόμενο ρυθμό
2. Επίπεδη κλίση - 2 λεπτά με σταθερό ρυθμό
3. Αύξηση κλίσης κατά 1 επίπεδο - 2 λεπτά με σταθερό ρυθμό.
4. Επίπεδη κλίση - 2 λεπτά με σταθερό ρυθμό.
5. Επίπεδη κλίση - 2 λεπτά με σταθερό αλλά ήπιο ρυθμό.
6. Επίπεδη κλίση - 3-5 λεπτά με επιβραδυνόμενο ρυθμό.

7. Επίπεδη κλίση - 2 λεπτά με τον προηγούμενο ρυθμό.
8. Επίπεδη κλίση - 2 λεπτά με γρηγορότερο ρυθμό.
9. Επίπεδη κλίση - 2 λεπτά με σταθερό αλλά ήπιο ρυθμό.
10. Επίπεδη κλίση - 3-5 λεπτά με επιβραδυνόμενο ρυθμό.

* Η αύξηση της κλίσης αυξάνει την ένταση της προσπάθειας ειδικά όταν προσπαθείτε να διατηρήσετε ένα σταθερό ρυθμό βαδίσματος.

Βάδισμα – Πρόγραμμα για καύση περισσότερων θερμίδων

| Τμήμα (1-9) | Χρόνος (λεπτά) | Τρόπος (ρυθμός / προσαρμογή) | Μέση ταχύτητα (χιλιόμετρα / ώρα) |
|-----------------------|--------------------------|--|--|
| 1 | 5 | Ζέσταμα (σταδιακή αύξηση) | 0,1-4,5 |
| 2 | 2 | Αύξηση ρυθμού | 4,5-6,0 |
| 3 | 3 | Διατήρηση ρυθμού | 6,0 |
| 4 | 2 | Αύξηση - Γρήγορος ρυθμός | 6,5 |
| 5 | 2 | Μείωση ρυθμού /αποκατάσταση | 5,0 |
| 6 | 5 | Γρήγορος ρυθμός | 6,5 |
| 7 | 2 | Μείωση ρυθμού /αποκατάσταση | 5,0 |
| 8 | 5 | Γρήγορος ρυθμός | 6,5 |
| 9 | 3 | Μείωση ρυθμού /αποκατάσταση | 4,5 |
| 10 | 3 | Χαλάρωμα (σταδιακή μείωση) | 4,5-0 |

*Αποκατάσταση : Μείωση των καρδιακών σφυγμών, χωρίς οι σφυγμοί να μειωθούν κάτω από το χαμηλό όριο της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης.

Βάδισμα και τζόκινγκ: Τυπικό πρόγραμμα

Εβδομάδα 1^η : 1 λεπτό βάδισμα - 1 λεπτό τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα – 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα – 1 λεπτό τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα

Εβδομάδα 2^η : 1 λεπτό βάδισμα - 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα – 3 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα

Εβδομάδα 3^η : 1 λεπτό βάδισμα - 3 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα – 4 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 3 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα

Εβδομάδα 4^η : 1 λεπτό βάδισμα - 4 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα – 5 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 4 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα.

* Στην αρχή και στο τέλος επιπλέον 5 λεπτά βάδισμα.

Τζόκινγκ – σχεδιασμός τυπικού προγράμματος

Προθέρμανση

Ανεβείτε στο διάδρομο και ξεκινήστε βαδίζοντας με αργό ρυθμό, 2-3 χιλιομέτρων την ώρα, για περίπου 5 λεπτά. Στη συνέχεια κατεβείτε από το διάδρομο και κάντε μερικές διατάξεις για 3-5 λεπτά. Δώστε μεγάλη έμφαση στους μύες που συμμετέχουν στο τρέξιμο (γάμπες, μηροί, γλουτοί). Όταν τελειώσετε με τις διατάξεις, ανεβείτε ξανά στο διάδρομο και βαδίστε με προοδευτικά αυξανόμενο αλλά σχετικά ήπιο ρυθμό για περίπου 3 λεπτά. Εδώ κλείνει η προθέρμανσή σας και μπορείτε να ξεκινήσετε το κυρίως μέρος του προγράμματός σας.

Κυρίως μέρος προγράμματος

Διαιρέστε το συνολικό χρόνο (διάρκεια) του προγράμματος σε 5 τμήματα των 3-6 λεπτών (π.χ. αν θέλετε να κάνετε τζόκινγκ για 15 λεπτά, το πρόγραμμά σας μπορεί να χωριστεί σε 5 επιμέρους

τμήματα των 3 λεπτών, ενώ αν θέλετε να κάνετε 30 λεπτά σε 5 τμήματα των 6 λεπτών). Τα επιμέρους τμήματα του προγράμματος σας πρέπει να περιλαμβάνουν τα εξής διαδοχικά στάδια:

1. Αύξηση ταχύτητας.
2. Μείωση ταχύτητας με ταυτόχρονη αύξηση της κλίσης.
3. Αύξηση ταχύτητας ξανά (στην ίδια κλίση).
4. Προσαρμογή της ταχύτητας ώστε οι σφυγμοί να διατηρούνται μέσα στην προσωπική αερόβια ζώνη.

Επίπεδη κλίση για ανάρρωση (χαλαρό τζόκινγκ).

Αποθεραπεία

Σιγά-σιγά μειώστε την ταχύτητά σας και βαδίστε στο διάδρομο για περίπου 5 λεπτά. Στη συνέχεια κατεβείτε από το διάδρομο και κάντε διατάσεις.

Σημείωση: Αν οι σφυγμοί σας (συχνότητα ανά λεπτό) είναι κάτω από το χαμηλό όριο της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης, γυμναστείτε λίγο εντονότερα (π.χ. αυξήστε την κλίση του διαδρόμου ή την ταχύτητα). Αν υπερβούν το υψηλό όριο, μειώστε την ένταση (π.χ. μειώστε την ταχύτητα ή την κλίση)

Τζόκινγκ – σχεδιασμός προχωρημένου προγράμματος:

Ειδική προθέρμανση με βάδισμα για 3-5 λεπτά. Στην συνέχεια:

1. Σταδιακός διπλασιασμός ταχύτητας με βάδισμα ή τζόκινγκ.
2. Μείωση ταχύτητας – αύξηση κλίσης.
3. Αύξηση ταχύτητας στην ίδια κλίση.
4. Μείωση κλίσης (επίπεδη) – αργό τζόκινγκ.
5. Σταδιακή αύξηση της ταχύτητας με σκοπό να φτάσετε κοντά στο υψηλό όριο της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης καρδιακών σφυγμών.
6. Διατήρηση ενός σταθερού ρυθμού τρεξίματος ώστε να είσαι μέσα στο εύρος της αερόβιας ζώνης σας.
7. Ελαφρά μείωση της ταχύτητας
8. Μικρή αύξηση κλίσης και διατήρηση της προηγούμενης ταχύτητας.
9. Επίπεδη κλίση – διατήρηση της προηγούμενης ταχύτητας.
10. Σταδιακή μείωση της ταχύτητας μέχρι τα όρια του βαδίσματος.

Κλείνετε την προπόνησή σας με βάδισμα για περίπου 5 λεπτά και διατάσεις.

• Κάθε τμήμα άσκησης (1-10) διαρκεί 3 λεπτά (σύνολο 30) και περνάτε από το ένα τμήμα στο άλλο, χωρίς να σταματήσετε.

Τζόκινγκ – πρόγραμμα έντονης διαλειμματικής

| Χρόνος (λεπτά) | Τρόπος | Ταχύτητα (Χλμ/ώρα) | Καρδ. Συχν. % ΜΚΣ |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 3-5 | Προθέρμανση σε επίπεδη κλίση | 3-4 | 50-60 |
| 2-3 | Αύξηση ταχύτητας σε επίπεδη κλίση | 5-7 | 65-75 |
| 1-2 | Αύξηση ταχύτητας σε επίπεδη κλίση | 7-9 | 75-85 |
| 2-3 | Μείωση ταχύτητας – αύξηση κλίσης | 5-8 | 65-75 |
| 1-2 | Αύξηση ταχύτητας | 7-10 | 75-85 |
| 1 | Μείωση ταχύτητας – επίπεδη κλίση | 3-5 | 55-65 |
| 2-3 | Σταδιακή αύξηση ταχύτητας | 7-10 | 65-80 |
| 2-3 | Διατήρηση έντονου ρυθμού | 8-11 | 80-85 |
| 1 | Ελαφριά μείωση ταχύτητας | 6-8 | 75-80 |
| 1-2 | Διατήρηση ταχύτητας – αύξηση κλίσης | 6-8 | 80-85 |
| 1-2 | Διατήρηση ταχύτητας – μείωση κλίσης | 6-8 | 70-80 |
| 1-2 | Μείωση ταχύτητας – επίπεδη κλίση | 4-5 | 65-55 |
| 1-2 | Αργά από τζόκινγκ σε βάδισμα | 2-4 | 5-40 |

*Αρχίστε με το λιγότερο δυνατό χρόνο σε κάθε τμήμα προπόνησης και από προπόνηση σε προπόνηση φτάστε στον μεγαλύτερο.

** Το πρόγραμμα αυτό είναι ιδανικό για να κάψετε πολλές θερμίδες.

Τζόκινγκ – παίζοντας με την ταχύτητα

Μετά την προθέρμανση και το βάδισμα στο διάδρομο, αρχίστε το τζόκινγκ φθάνοντας προοδευτικά μέχρι το 80-85% της ΜΚΣ σας. Όταν φθάσετε σε αυτό το σημείο, κάντε τζόκινγκ για 1 λεπτό διατηρώντας αυτό το επίπεδο έντασης και στη συνέχεια 4 λεπτά σε χαμηλότερο επίπεδο έντασης (60-75%).

Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο (1' έντονο – 4' λιγότερο έντονο) συνολικά 5 φορές. Όταν ολοκληρώσετε όλους τους κύκλους, βαδίστε χαλαρά για περίπου 5 λεπτά.

* Το πρόγραμμα αυτό είναι ιδανικό για να βελτιώσετε την αντοχή σας.

Τζόκινγκ – «παίζοντας» με την κλίση

Αφού προθερμανθείτε κατάλληλα, κάντε τζόκινγκ σε επίπεδη κλίση, διατηρώντας τη ταχύτητά σας σταθερή. Στη συνέχεια, προσπαθώντας πάντα να διατηρείτε τη ταχύτητά σας σταθερή, αρχίστε να εναλλάσσετε την κλίση του διαδρόμου.

Για παράδειγμα:

Σταθερή ταχύτητα, επίπεδη κλίση – 5 λεπτά .

Σταθερή ταχύτητα, αύξηση κλίσης* – 3 λεπτά

Σταθερή ταχύτητα, επίπεδη κλίση – 4 λεπτά

Σταθερή ταχύτητα, αύξηση κλίσης – 2 λεπτά

Σταθερή ταχύτητα, επίπεδη κλίση – 3 λεπτά.



Αφού τελειώσετε το κυρίως πρόγραμμά σας, μειώστε σταδιακά την ταχύτητα, κάνοντας αργό τζόκινγκ και στη συνέχεια βάδισμα. Στο τέλος, μην αμελήσετε να κάνετε διατάσεις για να χαλαρώσετε εντελώς.

* Μεγαλύτερη κλίση σημαίνει μεγαλύτερη προσπάθεια για την διατήρηση της ίδιας ταχύτητας κι άρα μεγαλύτερη προσπάθεια για την καρδιά.

** Το πρόγραμμα αυτό είναι ιδανικό τόσο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης όσο και για την καύση περισσότερων θερμίδων.

Πρόγραμμα βελτίωσης φυσικής κατάστασης

Είναι ένα πρόγραμμα οκτώ (8) εβδομάδων, που βασίζεται στο συνδυασμό βαδίσματος και τζόκινγκ, με εναλλαγές μέσα στο ίδιο πρόγραμμα. Η άσκηση θα πρέπει να γίνεται αυστηρά ημέρα παρά ημέρα (4 προπονήσεις τη μία εβδομάδα – 3 την επόμενη, κ.ο.κ.), κατά προτίμηση το πρωί, με άδειο στομάχι. Πριν το κυρίως μέρος θα πρέπει να βαδίζετε με αυξανόμενο ρυθμό για 5 περίπου λεπτά και μετά το κυρίως πρόγραμμα να βαδίζετε επίσης για 5-8 λεπτά, αλλά με επιβραδυνόμενο ρυθμό.

Κυρίως πρόγραμμα:

* Οι χρόνοι σε λεπτά (π.χ. 16 = 16 λεπτά)

1^η εβδομάδα – 4 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|---------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Δευτέρα | 3 | 1 | X4 | 16 | 60-80% |
| Τετάρτη | 3 | 2 | X3 | 15 | 65-80% |

| | | | | | |
|-----------|---|---|----|----|--------|
| Παρασκευή | 4 | 2 | X3 | 18 | 60-80% |
| Κυριακή | 3 | 1 | X3 | 12 | 65-85% |

2^η εβδομάδα – 3 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|---------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Τρίτη | 4 | 1 | X3 | 15 | 65-85% |
| Πέμπτη | 4 | 1 | X4 | 20 | 60-80% |
| Σάββατο | 4 | 2 | X3 | 18 | 65-80% |

3^η εβδομάδα – 4 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|-----------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Δευτέρα | 4 | 3 | X3 | 24 | 60-75% |
| Τετάρτη | 5 | 1 | X3 | 18 | 65-80% |
| Παρασκευή | 4 | 2 | X2 | 12 | 70-85% |
| Κυριακή | 6 | 1 | X2 | 14 | 70-85% |

4^η εβδομάδα – 3 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|---------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Τρίτη | 4 | 1 | X2 | 10 | 70-80% |
| Πέμπτη | 5 | 1 | X2 | 12 | 70-80% |
| Σάββατο | 5 | 1 | X2 | 12 | 70-85% |

5^η εβδομάδα – 4 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|-----------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Δευτέρα | 7 | 1 | X2 | 16 | 70-85% |
| Τετάρτη | 4 | 1 | X2 | 10 | 75-85% |
| Παρασκευή | 3 | 1 | X4 | 16 | 75-85% |
| Κυριακή | 4 | 2 | X4 | 24 | 65-85% |

6^η εβδομάδα – 3 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|---------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Τρίτη | 5 | 2 | X2 | 14 | 70-80% |
| Πέμπτη | 5 | 1 | X2 | 12 | 70-85% |
| Σάββατο | 6 | 1 | X2 | 14 | 70-85% |

7^η εβδομάδα – 4 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|-----------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Δευτέρα | 4 | 2 | X3 | 18 | 65-85% |
| Τετάρτη | 4 | 2 | X3 | 18 | 70-85% |
| Παρασκευή | 4 | 2 | X4 | 24 | 65-85% |
| Κυριακή | 5 | 2 | X4 | 28 | 65-85% |

8^η εβδομάδα – 3 προπονήσεις

| Ημέρα | Τζόκινγκ | Βάδισμα | Σετ | Διάρκεια | Σφυγμοί % ΜΚΣ |
|---------|----------|---------|-----|----------|---------------|
| Τρίτη | 5 | 2 | X3 | 21 | 70-85% |
| Πέμπτη | 6 | 3 | X3 | 27 | 65-80% |
| Σάββατο | 5 | 1 | X5 | 30 | 65-85% |

*Διάρκεια = Συνολική διάρκεια κυρίως προγράμματος (σε λεπτά)

Για να το κατανοήσετε καλύτερα: Μετά το ζέσταμα (βάδισμα) ξεκινάτε με τζόκινγκ για τον υποδεικνυόμενο χρόνο (π.χ. 3 λεπτά), προσπαθώντας να φτάσετε σταδιακά μέχρι το ανώτατο υποδεικνυόμενο όριο καρδιακής συχνότητας. Με τη συμπλήρωση του χρόνου, μειώνετε το ρυθμό σας βαδίζοντας (ενεργητική ξεκούραση) για τον υποδεικνυόμενο χρόνο (π.χ. 1 λεπτό), «ρίχνοντας» το σφυγμό σας μέχρι το χαμηλότερο όριο (όχι παρακάτω). Επαναλαμβάνετε το αυτό (τζόκινγκ – βάδισμα) για τον αριθμό των σετ (φορές) που υποδεικνύεται σε κάθε πρόγραμμα (π.χ. Τζόκινγκ 3 λεπτά – βάδισμα 1 λεπτό X 4 φορές). Αφού ολοκληρώσετε όλα τα σετ, τελειώνετε με αποθεραπεία (βάδισμα).

Κυκλική προπόνηση

Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης με συνδυασμό ασκήσεων δύναμης και διάδρομο.

Όργανα: 2 βαράκια, 1 στρωματάκι γυμναστικής και φυσικά ο... διάδρομος.

Το βασικό πρόγραμμα (προηγείται καλό ζέσταμα):

Σταθμός 1: Ροκανίσματα με στροφή – χωρίς διάλειμμα στο σταθμό 2.

Σταθμός 2: Ημικαθίσματα με βαράκια στα χέρια – χωρίς διάλειμμα στο σταθμό 2.

Σταθμός 3: Κάμψεις χεριών με τα βαράκια – χωρίς διάλειμμα στο σταθμό 3.

Σταθμός 4: Πους-απ (αντρικά ή γυναικεία) – χωρίς διάλειμμα στο σταθμό 4.

Σταθμός 5: Ραχιαίοι στο έδαφος – χωρίς διάλειμμα στο σταθμό 5.

Σταθμός 6: Πιέσεις αλτήρων πάνω από το κεφάλι – χωρίς διάλειμμα ανεβείτε στο διάδρομο.

Αμέσως μετά: Διάδρομος.

Γενικός τρόπος εκτέλεσης:

- Κάντε 15 επαναλήψεις σε κάθε σταθμό.
- Ολοκληρώνοντας τους σταθμούς, βαδίστε στο διάδρομο για 5 λεπτά

(σταδιακή επιτάχυνση ρυθμού) και μετά κάντε τζόκινγκ για επίσης 5 λεπτά.

- Χωρίς διάλειμμα, επαναλάβετε το ίδιο για ακόμα 1-2 φορές, αναλόγως του επιπέδου της φυσικής σας κατάστασης.

Πρόγραμμα “VERSA TRAINING”

Στο Versa Training (VSHA training) συνδυάζετε αερόβια άσκηση στο διάδρομο με ασκήσεις ενδυνάμωσης με διάφορα όργανα.

Τυπικό πρόγραμμα:

Σταθμός 1: Διάδρομος... συνολικά 10’

Σταθμός 2: Βαράκια (διάφορες ασκήσεις)... συνολικά 5’

Σταθμός 3: Διάδρομος... συνολικά 5’

Σταθμός 4: Λάστιχα (διάφορες ασκήσεις)... συνολικά 5’

Σταθμός 5: Διάδρομος... συνολικά 10’

Πρόγραμμα υποκειμενικής έντασης:

Σε κάθε αερόβιο πρόγραμμα, ο έλεγχος της καρδιακής συχνότητας είναι απολύτως αναγκαίος, τόσο για λόγους ασφαλείας όσο και για λόγους αποτελεσματικότητας. Επειδή όμως ορισμένοι διάδρομοι δεν έχουν τη δυνατότητα ελέγχου των καρδιακών σφυγμών ή κάποιιοι μπορεί να μη θέλουν ή να τους ενοχλεί να μετρούν συνέχεια τους καρδιακούς του σφυγμούς, έχει καθιερωθεί, ως εναλλακτική λύση, η υποκειμενική κλίμακα αίσθησης έντασης.

Στη μέθοδο αυτή, η κλίμακα των καρδιακών σφυγμών ξεκινά από το 0 και καταλήγει στο 10. Φανταστείτε δηλαδή ότι βαθμολογείτε το ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς σας με βαθμούς από το 0 (χαμηλότερο) έως το 10 (ανώτατο). Το 0 αναλογεί στους σφυγμούς ηρεμίας. Το 10 στο ανώτατο όριο (υψηλό) της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας.

- Η άσκηση θα πρέπει να αρχίζει με τους σφυγμούς σας περίπου στο επίπεδο ηρεμίας (χαρακτηρισμός 0).
- Προοδευτικά με την προθέρμανση πρέπει να ανεβαίνει λίγο (μέχρι το 2-
- Στο κυρίως πρόγραμμα, η καρδιακή σας συχνότητα πρέπει να κυμαίνεται ανάμεσα στο 3 και στο 6 (π.χ. 3-5 αν έχετε χαμηλή φυσική κατάσταση και 5-6 αν έχετε μέτρια φυσική κατάσταση).
- Σπάνια και μόνον αν είστε πολύ γυμνασμένος, μπορείτε να γυμνάξετε στο 7 ή να φτάσετε (για ελάχιστο χρονικό διάστημα) μέχρι το 8.

Ποτέ δεν πρέπει να ξεπεράσετε το 8.

- Αφού τελειώσετε το κυρίως αερόβιο πρόγραμμά σας ξεκινάτε, σταδιακά, για την αποθεραπεία σας, με στόχο οι σφυγμοί σας να κατέβουν περίπου στο επίπεδο ηρεμίας (0 έως 1).

| ΚΛΙΜΑΚΑ | ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΦΟΡΤΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ | ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ |
|---------|---------------------------|----------------------------|
| 0 | Κανένας ιδιαίτερος φόρτος | Καρδιακή συχνότητα ηρεμίας |
| 1 | Πολύ – πολύ χαμηλός | Προθέρμανση / αποθεραπεία |
| 2 | Πολύ χαμηλός | Προθέρμανση / αποθεραπεία |
| 3 | Χαμηλός | Κυρίως πρόγραμμα |
| 4 | Χαμηλός προς μέτριος | Κυρίως πρόγραμμα |
| 5 | Μέτριος | Κυρίως πρόγραμμα |
| 6 | Μέτριος προς μεγάλος | Κυρίως πρόγραμμα |
| 7 | Αρκετά μεγάλος | Σπάνια |
| 8 | Μεγάλος Κίνδυνος | Μειώστε την ένταση |
| 9 | Πολύ μεγάλος Επικίνδυνο | Μην συνεχίζετε! |
| 10 | Πάρα πολύ μεγάλος | Οριακός κίνδυνος! |

Συμβουλή: Για να μπορέσετε να εμπεδώσετε τη μέθοδο, θα πρέπει να κάνετε αρκετή πρακτική. Παράδειγμα 20άλεπτου προγράμματος για προχωρημένους:

1. Στα πρώτα 3 λεπτά γυμναστείτε σε επίπεδο έντασης 1-2.
2. Στο 4^ο λεπτό αυξήστε το επίπεδο έντασης από το 2 στο 3.
3. Στα λεπτά 5-6 αυξήστε το επίπεδο έντασης από το 3 στο 4.
4. Στα λεπτά 7-9 αυξήστε το επίπεδο έντασης από το 4 στο 5.
5. Στα 10^ο λεπτό αυξήστε το επίπεδο έντασης στο 6.
6. Στα λεπτά 11-13 διατηρήστε το επίπεδο έντασης ανάμεσα στο 5 και στο 6.
7. Στο 14^ο λεπτό προσπαθήστε το επίπεδο έντασής σας να είναι 6.
8. Στο 15^ο λεπτό αυξήστε το επίπεδο έντασης στο 7.
9. Στο 16^ο λεπτό μειώστε το επίπεδο έντασης στο 6.
10. Από το 17-20^ο λεπτό αρχίστε να μειώνετε σταδιακά το επίπεδο έντασης (6-5-4, κλπ.) μέχρι να φτάσετε στο 1 και τελικά στο 0.

* Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να περιλαμβάνει είτε μόνο βάδισμα είτε βάδισμα και τζόκινγκ.

Δείτε ακόμα:....

- Τι πρέπει να προσέχω όταν ασκούμαι στο διάδρομο;
- Τα καλύτερα προγράμματα άσκησης στο διάδρομο
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω έναν διάδρομο;