



ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ (Μαραθωνίου - ημιμαραθωνίου)

Ενημερωτική Ημερίδα
Συλλόγου Δρομέων και Οδοιπόρων Εορδαίας
Εργατικό Κέντρο Πτολεμαΐδας
27 Μαΐου 2023 6.00μμ

Ομιλητής : Α. Στόικος
Προπονητής Στίβου (ΣΑΠΚ Νεάπολης)



ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ= μια παρατεταμένη προσπάθεια 42.195μ με σχετικά γρήγορο και σταθερό ρυθμό



Πότε είναι κάποιος αθλητής «έτοιμος» για να τρέξει έναν μαραθώνιο...?

- ▶ «Έτοιμος» μπορεί να θεωρηθεί κάποιος αθλούμενος να ξεκινήσει μια προετοιμασία για μαραθώνιο όταν έχει μια προπονητική ηλικία τουλάχιστον 2-3 χρόνων και με δρομική εμπειρία σε αγώνες μικρότερης απόστασης όπως τα 21,1Km ή τα 30km.
- ▶ «Έτοιμος» για να στηθεί στην εκκίνηση ενός μαραθωνίου είναι ένας αθλούμενος όταν έχει ολοκληρώσει μια συστηματική προπόνηση τουλάχιστον 3 μηνών και στα πλαίσια αυτής να έχει κάνει κάποια τρεξίματα μεγάλης διάρκειας (long runs) με μίνιμουμ διάρκεια τα 2/3 της εκτιμώμενης διάρκειας του αγώνα τους. Αν πχ υπολογίζουμε ότι θα ολοκληρώσουμε τον αγώνα μας σε 4 ώρες, θα πρέπει να έχουμε κάνει κάποια (2-3) long runs διάρκειας τουλάχιστον 2h.40'. Ιδανική διάρκεια είναι τα >3/4 του συνολικού χρόνου και απόστασης, δηλαδή 3h -3h.30' ή 30-34km

Άρα το σημαντικό σε μια προετοιμασία μαραθωνίου είναι τα Long runs...?

- ▶ Τα long runs είναι μόνο μία παράμετρος από την όλη διαδικασία της προπόνησης για τον μαραθώνιο.
- ▶ Ποιοι είναι όμως οι άλλοι παράμετροι που συντελούν στο χτίσιμο ενός προγράμματος για τον μαραθώνιο....?
- ▶ Πως πρέπει να ξεκινήσω....?

Ας τα πάρουμε όμως από την αρχή.....

- ▶ Είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε μια προετοιμασία...??
- ▶ Έχουμε κάνει την σωστή προεργασία....?

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΤΙ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΕΤΥΧΩ?

- ▶ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ ή ΑΓΩΝΑ ΣΤΟΧΟΥ

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΠΕΤΥΧΩ?

- ▶ **ΙΑΤΡΙΚΟ CHECK UP**
- ▶ **ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ** Γιατί?
 - ▶ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΟΡΙΩΝ και ΣΗΜΕΙΩΝ ΕΣΤΙΑΣΗΣ
 - ▶ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΔΕΔΟΜΕΝΑ
 - ▶ ΑΠΟΦΥΓΗ ΛΑΘΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ

Παίρνοντας στα χέρια μας τα δεδομένα της εργομέτρησης.....Τι πρέπει να κάνω μ' αυτά τα νούμερα...

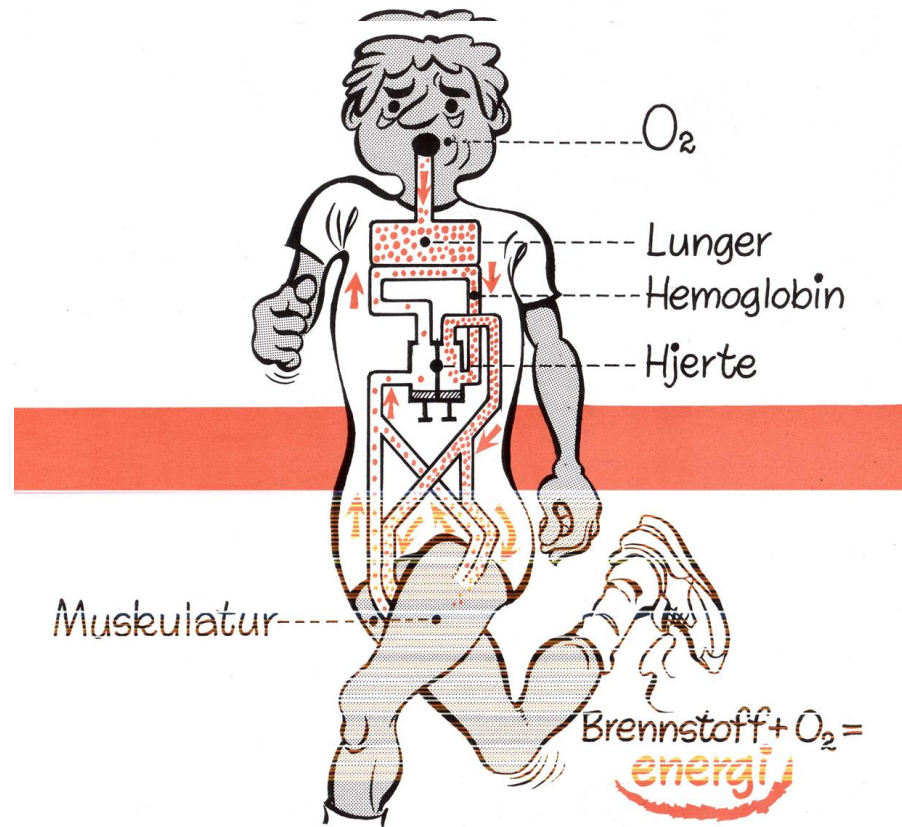
- ▶ VO2max
- ▶ vVO2max
- ▶ OBLA
- ▶ Αναερόβιο κατώφλι
- ▶ Οικονομία τρεξίματος....

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΕ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΑΝΤΟΧΗΣ

- ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ (VO_2 max)
- ΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ
- ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ
- ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ & ΓΛΥΚΟΓΟΝΟΥ (ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΕΝΤΑΣΕΙΣ - ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ η ΚΑΡΔΙΑΚΟΥΣ ΠΑΛΜΟΥΣ)

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΑΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΤΩΝ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΑΡΕΜΕΤΡΩΝ ΤΗΣ ΕΡΓΟΜΕΤΡΗΣΗΣ

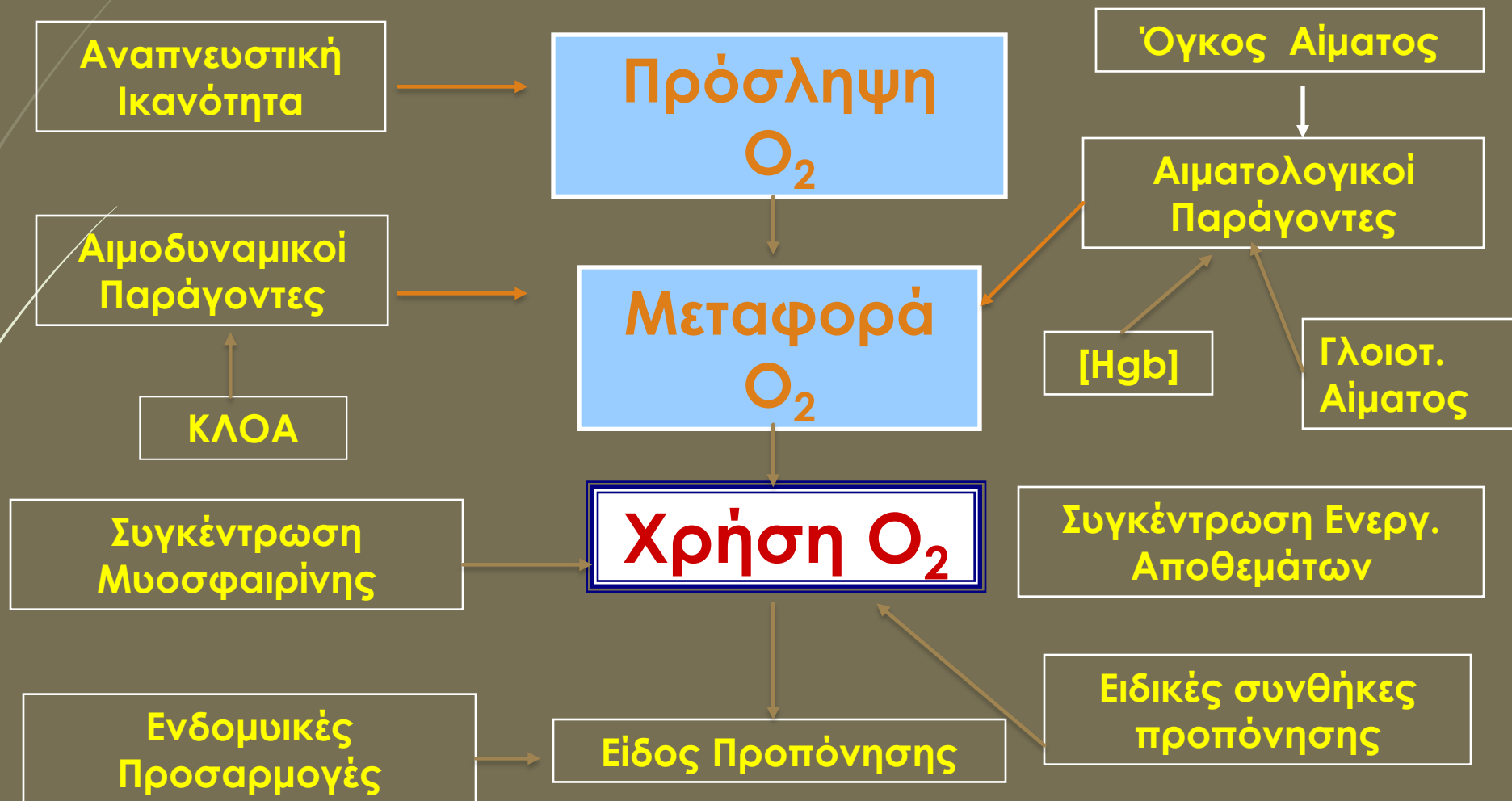
VO₂ max



Τι είναι η $\dot{V}O_2 \max$?

- ▶ Είναι ίσως ο σημαντικότερος δείκτης της αντοχής του ανθρώπου.
- ▶ Η παράμετρος που μετρά την ικανότητα του οργανισμού να καταναλώνει οξυγόνο κατά την διάρκεια της άσκησης.
- ▶ Προσδιορίζεται από την μέγιστη τιμή στην οποία φτάνει η κατανάλωση του οξυγόνου και από το σημείο εκείνο και στη συνέχεια της άσκησης παραμένει σταθερή (ενώ μέχρι εκείνο το σημείο έχει ανοδική πορεία)
- ▶ Στην πράξη μας δείχνει πόσο οξυγόνο μπορεί να καταναλώσει κανείς κατά την διάρκεια μιας (έντονης και παρατεταμένης) άσκησης. Όποιος δηλαδή έχει μεγαλύτερη τιμή $\dot{V}O_2 \max$ μπορεί να καταναλώσει περισσότερο οξυγόνο από κάποιον άλλον που έχει μικρότερη και συνεπώς να κινείται με την ίδια ταχύτητα με λιγότερο κόπο.
- ▶ Η μέτρηση της γίνεται σε ml/kg (ml ανά kg σωματικού βάρους)
- ▶ Μπορούμε να την βελτιώσουμε κυρίως με διαλειμματική μέθοδο προπόνησης, αλλά και με έντονα συνεχόμενα τρεξίματα (tempo)

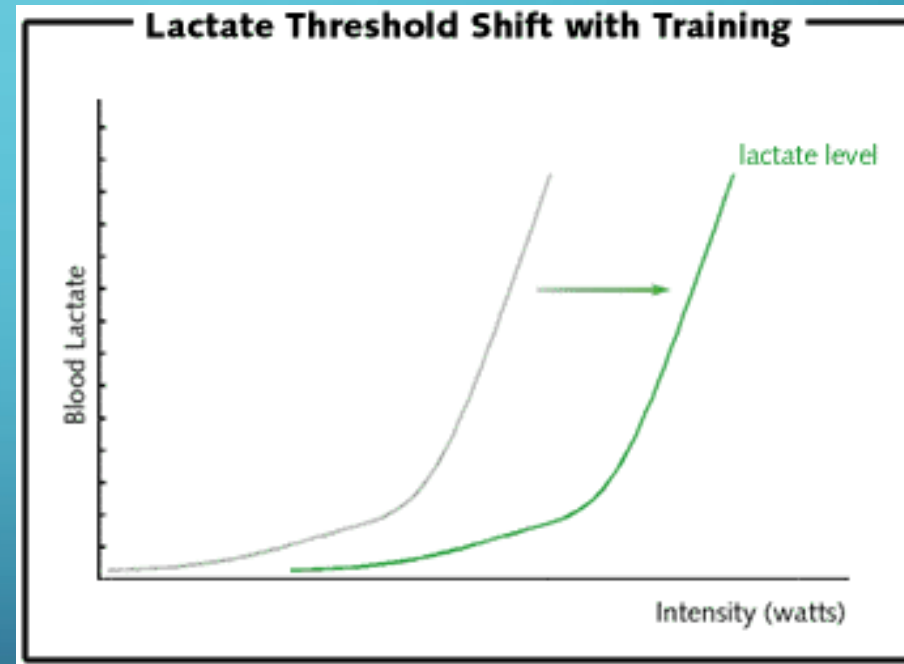
Παράγοντες που επηρεάζουν την $\dot{V}O_2 \max$



Ο βασικός λόγος που θα πρέπει κανείς να βελτιώσει την $\dot{V}O_2\text{max}$ είναι γιατί με αυτόν τον τρόπο θα «μάθει» στα μυϊκά του κύτταρα να χρησιμοποιούν περισσότερο οξυγόνο κατά τη διάρκεια της πραγματοποίησης μίας μέγιστης προσπάθειας όπως είναι ένας αγώνας δρόμου και αυτό είναι άκρως σημαντικό

ΑΕΡΟΒΙΟ & ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ

- Αερόβιο Κατώφλι – Ένταση όπου εντοπίζεται η έναρξη συμμετοχής του αναερόβιου μηχανισμού
- Κατώφλι Συσσώρευσης (LT2, OBLA) – η ένταση στην οποία εμφανίζεται εντονότερη αύξηση στο ρυθμό συσσώρευσης ΓΟ και αντιστοιχεί συνήθως σε μια περιοχή από το 83 έως το 88% $\text{VO}_2 \text{max}$, η περίπου 88 με 92% $\text{K}\Sigma\text{max}$ (Daniels J. 2005)



ΑΝΑΕΡΟΒΙΟ ΚΑΤΩΦΛΙ

ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΙΟ ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

➤ Προσδιορίζει

- Την ικανότητα απόδοσης χωρίς την αυξημένη παρουσία γαλακτικού οξέος και επομένως τον

Ιδανικό Αγωνιστικό Ρυθμό (min/km , km/h)

➤ Βελτιώνεται

- Με προπόνηση συνεχόμενου μέτρια ως έντονα γρήγορου ρυθμού
- Με διαλλειμματικές προπονήσεις έντονου ρυθμού (κοντά στο 85-90% VO₂max)

ΔΡΟΜΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Με τον όρο Δρομική Οικονομία (Δ.Ο.) εννοείται η ποσότητα του O₂ που «καίγεται» στον οργανισμό για την παραγωγή ενέργειας, σε μία συγκεκριμένη, σταθερή δρομική ταχύτητα. Όπως γίνεται αντιληπτό η τιμή της διαφέρει ανάλογα με την ταχύτητα καθώς κάθε φορά απαιτείται και διαφορετική ποσότητα ενέργειας και συνήθως υπολογίζεται σε διάφορες υπομέγιστες τιμές ταχύτητας ώστε να μπορεί να γίνει η γραφική της παράσταση

Πρακτικά, η Δρομική Οικονομία υποδεικνύει το ποσό ενέργειας που καταναλώνει κάθε οργανισμός σε μία συγκεκριμένη ταχύτητα. Αυτό σημαίνει ότι όταν γνωρίζει κανείς την τιμή της στον επιδιωκόμενο ρυθμό του αγώνισματός του π.χ. μαραθώνιος, μπορεί σε πολύ μεγάλο βαθμό να προβλέψει την επίδοσή του

Οι σημαντικότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την Δρομική Οικονομία είναι η καρδιακή συχνότητα, ο όγκος της αναπνοής, το καρδιαγγειακό σύστημα, το δρομικό στιλ, η ηλικία, το βάρος, η αναλογία λίπους - μυϊκής μάζας, το φύλο κ.ά.

Έχει παρατηρηθεί ότι η διαλειμματική προπόνηση, η οποία εκτελείται σε ένταση 80-100% της VO₂max, είναι αυτή που **βελτιώνει** σημαντικά τη δρομική οικονομία και κατ' επέκταση την απόδοση. Μάλιστα, τα αποτελέσματα είναι ακόμα καλύτερα όταν η συχνότητα εκτέλεσής της φτάνει τις 2-3 φορές την εβδομάδα (για έμπειρους αθλητές που προπονούνται καθημερινά) και σε τουλάχιστον μία από αυτές ακολουθείται ο αγωνιστικός ρυθμός. Επιπλέον, η τεχνική στο τρέξιμο, η ελαστικότητα και ο καλός συντονισμός των μυών είναι παράγοντες που αν βελτιωθούν μπορεί να οδηγήσουν σε περαιτέρω μείωση της κατανάλωσης οξυγόνου (λόγω μικρότερων ενεργειακών απαιτήσεων) άρα και σε βελτίωση της Δ.Ο.

Η ΕΝΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

➤ ΧΑΜΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

Εντάσεις κάτω από το αερόβιο κατώφλι

➤ ΗΠΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

Όλες οι εντάσεις στο αερόβιο κατώφλι και κάτω απ' αυτό

➤ ΜΕΤΡΙΑ ΕΝΤΑΣΗ

➤ Όλες οι προσπάθειες κάτω από το αναερόβιο κατώφλι (OBLA)

➤ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ:

➤ Χαμηλότερο όριο: Έμφαση στο κατώφλι (OBLA)

➤ Ανώτερο όριο: ο μέγιστος ρυθμός που μπορεί να διατηρηθεί στον οποίο το ΓΟ μπορεί να κρατηθεί σχετικά σταθερό (Maximum lactate steady state)

➤ ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ:

➤ Δεν σταθεροποιείται ούτε το ΓΟ ούτε η χρήση οξυγόνου

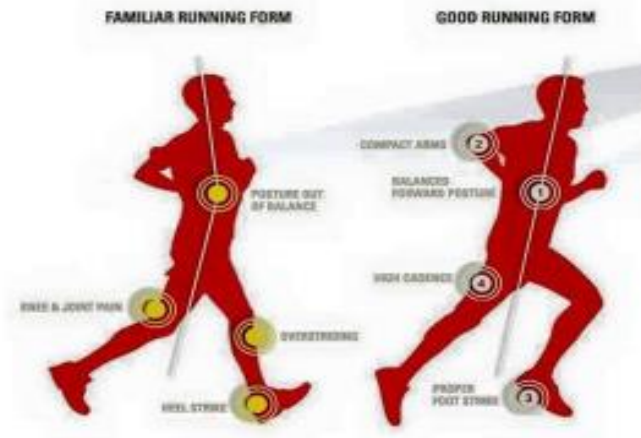
ΖΩΝΗ 5β	ΖΩΝΗ 5α	ΖΩΝΗ 4β	ΖΩΝΗ 4α	ΖΩΝΗ 3β	ΖΩΝΗ 3α	ΖΩΝΗ 2β	ΖΩΝΗ 2α	ΖΩΝΗ 1β	ΖΩΝΗ 1α	ΠΡΟΘ-ΑΠΟΘ
97-110%	92-96%	90-91%	86-89%	83-85%	81-82%	76-80%	71-75%	69-70%	65-68%	55-64% VO2m
1,5km	3km	3-5km	5-10km	15-20km	ημίμαραθωνίου	μαραθωνίου	-	-	-	
Υψηλής έντασης interval	Μέτρια interval	Μέτρια interval	Έντονη μέθοδος διάρκειας	Ρυθμός Ημιμαρ	Ρυθμός Μαραθωνίου	-	Μέτρια μέθοδος διάρκειας	-	Μέτρια μέθοδος διάρκειας	
94-98%HRmax	92-94%HRmax	90-92%HRmax	88-90%HRmax	85-88%HRmax	82-85%HRmax	78-82%HRmax	75-78%HRmax	70-74%	60-65%HRmax	57-60%HRmax
πολύ γρήγορα	γρήγορα	γρήγορα	παρατεταμένα γρήγορα	παρατεταμένα γρήγορα	μέτρια γρήγορα	Μέτρια	Μέτρια	Μέτρια αργά	Αργά	Αργά
Βελτίωση της	Βελτίωση της VO2max ,	Βελτίωση της VO2max , ανοχής στο γαλ οξύ & λίπος	Βελτίωση της VO2max & λίπος	Αύξηση του αναερόβιου και	Αύξηση του αναερόβιου και διεύρυνση του αερόβιου κατωφλιού. Ανάπτυξη ψυχικών προσαρμογών	Αύξηση του αερόβιου κατωφλιού. Ανάπτυξη ψυχικών προσαρμογών	Αύξηση του αερόβιου κατωφλιού. Ανάπτυξη ψυχικών προσαρμογών	Συντήρηση του αερόβιου μηχανισμού. Ενεργοποίηση της διαδικασίας	Σταθεροποίηση του αερόβιου μηχανισμού. Μεγάλη συμμετοχή του	Απομάκρυνση καματογόνων ουσιών και επαναφόρτηση των κυττάρων με οξυγόνο.

Ενδυνάμωση.....

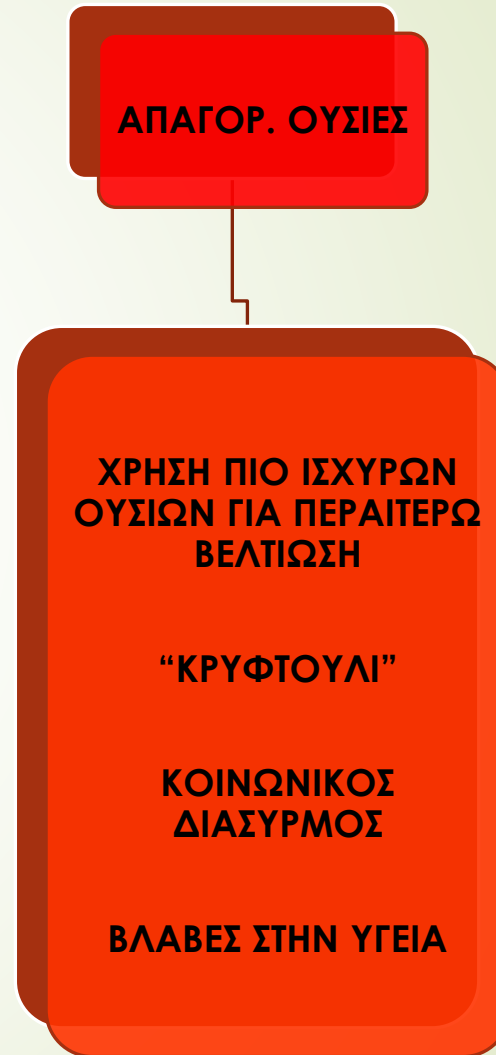
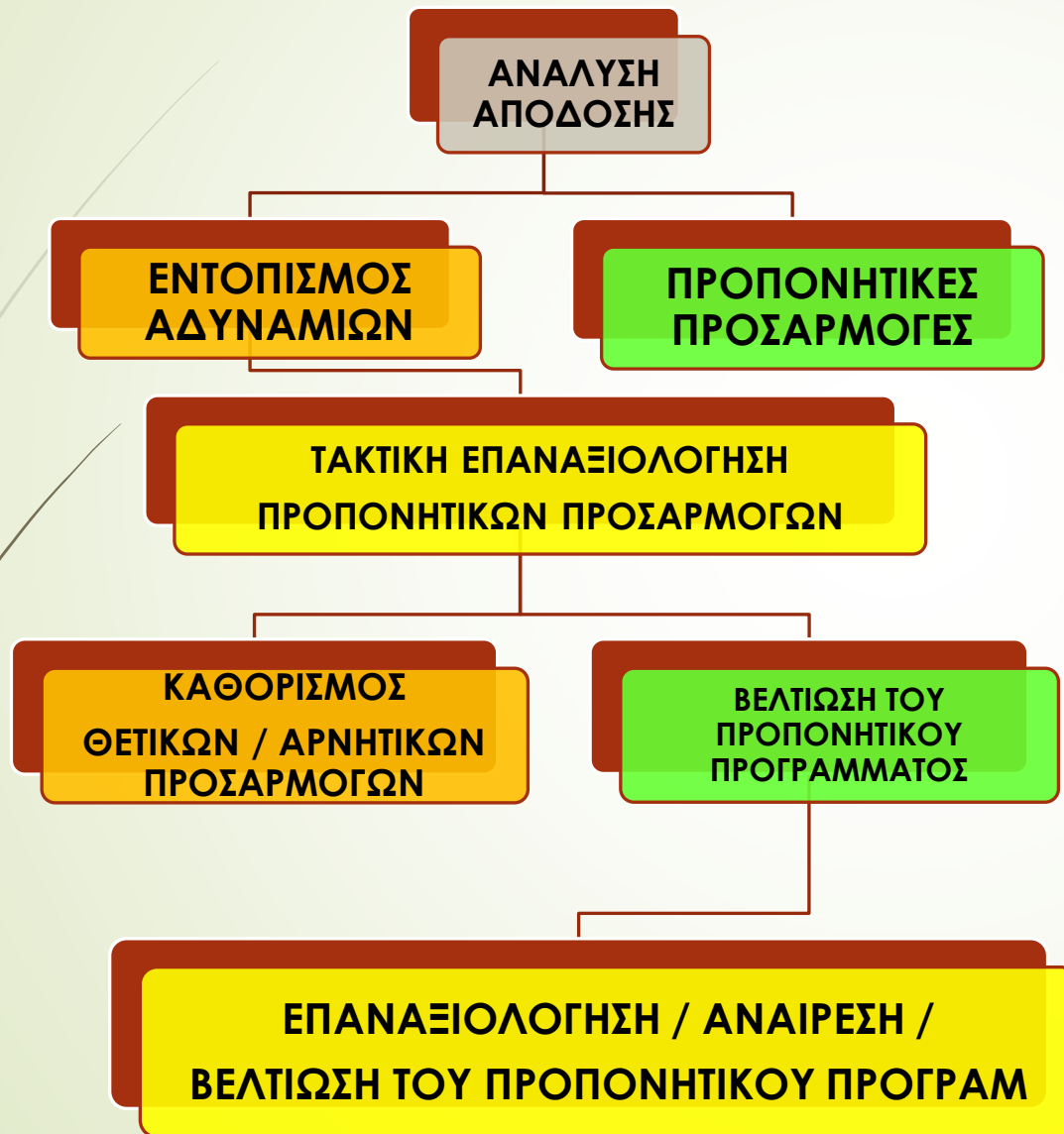
- Ένα από τα βασικότερα στοιχεία (που ίσως παραμελείται από πολλούς) είναι η ενδυνάμωση..
- Πρέπει πάντα μέσα στα προγράμματα μας να υπάρχει και αυτό το στοιχείο γιατί στοχεύοντας σε μεγάλο ποσοστό στις αερόβιες προσαρμογές το μυϊκό μας σύστημα και ο μυϊκός τόνος ατονούν.
- Ακόμη με την πάροδο των χρόνων (και κυρίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας) έχουμε μείωση της μυϊκής μάζας με αποτέλεσμα και την μειωμένη δύναμη.

Πως όμως και με ποια μέθοδο θα βελτιωθούν οι παραπάνω παράγοντες σε ένα πρόγραμμα προπόνησης

ΧΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΕΝΑΝ ΑΓΩΝΑ ΔΡΟΜΟΥ ΑΝΤΟΧΗΣ....



ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ



ΓΙΑ ΑΥΤΟ ΕΝΑΣ ΣΩΣΤΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ

1. ΟΡΓΑΝΩΣΗ
2. ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ
3. ΕΛΕΓΧΟ
4. ΕΠΑΝΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1) ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ
ΒΑΣΙΚΟΥ ΑΓΩΝΑ
ΣΤΟΧΟΥ

2) ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ
ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΚΥΚΛΩΝ
ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



ΕΤΗΣΙΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ



ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟΣ

ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΙ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟΣ

2-3 εβδομάδες

Ενεργοποίηση
Ξύπνημα μυοσκελετικού και
καρδιοαναπνευστικού
Ενδυνάμωση
Ευλυγισία

ΒΑΣΙΚΟΣ

8-13 εβδομάδες

Βελτίωση των
αερόβιων
προσαρμογών
Βελτίωση δύναμης
και ευλυγισίας
Έμφαση στον όγκο
της προπόνησης

ΕΙΔΙΚΟΣ

**6-9
εβδομάδες**

Βελτίωση VO₂max
Βελτίωση αερόβιων και
αναερόβιων
προσαρμογών
Αύξηση των
εντάσεων
Διατήρηση σχετικά
υψηλού όγκου

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ

**2-3
εβδομάδες**

Προπονήσεις κοντά στο ρυθμό του
αγώνα
Αγώνες TEST
Έναρξη Φορμαρίσματος &
Εύρεση Αγωνιστικού Ρυθμού

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ

**3-4
εβδομάδες**

Υψηλές εντάσεις
Μειούμενη διάρκεια
Μεγιστοποίηση Φορμαρίσματος
Αφομοίωση αγωνιστικού ρυθμού

ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΙ:

Υποδιαίρεση του κάθε Μεσόκυκλου

- ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΙ ΚΥΚΛΟΙ (7 ημερών)

ΔΟΜΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ



ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Προθέρμανση
Προετοιμασία



ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ

Κύριοι Στόχοι



ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Χαλαρωτικές
ασκήσεις
Διατάσεις

Τα στοιχεία της επιβάρυνσης της κάθε Π.Μ είναι:

- **Ένταση ερεθίσματος επιβάρυνσης.**
- **Διάρκεια ερεθίσματος επιβάρυνσης.**
- **Πυκνότητα ερεθίσματος επιβάρυνσης.**
- **Ποσότητα ερεθίσματος επιβάρυνσης.**
- **Συχνότητα προπόνησης.**

Ένταση ερεθίσματος (επιβάρυνσης): Χαρακτηρίζει το ύψος, την ισχύ του ερεθίσματος ή επίσης το βαθμό της προσπάθειας που καταβάλλεται σε μια κινητική ενέργεια ή σειρά κινητικών ενεργειών. Καθορίζεται σε χρόνο, ταχύτητα, αντίσταση, φυσιολογικές παραμέτρους (γαλακτικό οξύ, καρδιακή συχνότητα) κ.α.

Διάρκεια ερεθίσματος (επιβάρυνσης): Είναι το χρονικό διάστημα που ένα ερέθισμα ή μία σειρά ερεθισμάτων (ασκήσεων) επιδρά ως ερέθισμα επιβάρυνσης στον οργανισμό. Καθορίζεται από το χρόνο (δευτερόλεπτα., λεπτά, ώρες) ή από τον αριθμό των επαναλήψεων.

Πυκνότητα ερεθίσματος (επιβάρυνσης): Χαρακτηρίζει τη χρονική σχέση (απόσταση) μεταξύ επιβάρυνσης και ανάληψης σε μια προπονητική μονάδα. Είναι το χρονικό διάστημα μεταξύ των ξεχωριστών προπονητικών ερεθισμάτων (των διαλειμμάτων). Τα διαλείμματα της επιβάρυνσης έχουν βασικά δύο λειτουργίες: την ανάληψη (ξεκούραση) όταν το διάλειμμα είναι πλήρες, και την παραπέρα εξέλιξη των διαδικασιών προσαρμογής όταν το διάλειμμα είναι αμειβόμενο.

Ποσότητα ερεθίσματος (επιβάρυνσης, προπόνησης): Είναι η συνολική ποσότητα των ερεθισμάτων της προπονητικής επιβάρυνσης σε μια προπονητική μονάδα ή σε μεγαλύτερες χρονικές περιόδους (μικρόκυκλος, μεσόκυκλο, μακρόκυκλο).

Συχνότητα προπόνησης.: Είναι ο αριθμός των προπονητικών μονάδων σε σχέση με ένα εβδομαδιαίο μικρόκυκλο.

Όλα τα παραπάνω μας βοηθούν να βάλουμε σε μια σειρά τους προβληματισμούς μας

- *Τι προπόνηση να κάνω σήμερα και γιατί..?
- *Πόσα χιλιόμετρα να κάνω σήμερα..?
- *Πόσα χιλιόμετρα πρέπει να κάνω την βδομάδα..?
- *Πόσα χιλιόμετρα πρέπει να κάνω στο Long..?
- *Ποια σειρά να ακολουθήσω στο πρόγραμμα μου...?

Τι προπόνηση να κάνω σήμερα και γιατί..??

- Ποιες επιλογές έχω...?
- Η προπόνηση μας, όπως είδαμε παραπάνω, δομείται και κατανέμεται μέσα στους κύκλους (περιόδους) προπόνησης αρμονικά και με προοδευτική επιβάρυνση. Έτσι από βδομάδα σε βδομάδα και από μικρόκυκλο σε μικρόκυκλο υπάρχει μια συνεχής και προοδευτικά αυξανόμενη επιβάρυνση σε όγκο (χιλιόμετρα) και σε ένταση. Άρα το πόσα χιλιόμετρα θα κάνω σήμερα έχει να κάνει με το σε ποια φάση προπόνησης βρίσκομαι και τι έχει προηγηθεί μέχρι σήμερα.
- Δίνουμε βάση στα δεδομένα της εργομέτρησης και στρέφουμε περισσότερο την προσοχή μας στα στοιχεία εκείνα που υστερούμε.

ΠΟΣΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ (προπονήσεις) ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ?

- ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ:
- Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του αγωνίσματος (μαραθώνιος, ημιμαραθώνιος κλπ)
- Την προπονητική κατάσταση του αθλητή.
- Την προπονητική ηλικία του αθλητή.
- Τη χρονολογική ηλικία του αθλητή.
- Τις κοινωνικές υποχρεώσεις του αθλητή.
- Τους στόχους του ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥ, ΜΕΣΟΚΥΚΛΟΥ
(δηλ. τι θέλουμε να βελτιώσουμε)
- Την περίοδο, φάση της προπόνησης μέσα στο ΜΑΚΡΟΚΥΚΛΟ
(δηλ. Βασικό, Ειδικό , Προαγωνιστικό κλπ).

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΚΑΤΑΝΕΜΟΝΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Οι σπουδαιότεροι τύποι (μέθοδοι) προπόνησης που εφαρμόζουμε σε ένα πρόγραμμα μαραθωνίου είναι οι εξής:

- Προπόνηση ταχύτητας
- Προπόνηση δύναμης
- Διαλειμματική προπόνηση
- Προπόνηση fartlek
- Προπόνηση έντονου συνεχόμενου ρυθμού (tempo ή στο αναερόβιο κατώφλι)
- Προπόνηση συνεχόμενου τρεξίματος κοντά στο αερόβιο κατώφλι
- Προπόνηση αργού ρυθμού (χαλαρού) (χρησιμοποιείται κυρίως για αποκατάσταση –αποθεραπεία)
- Προπόνηση μεγάλης διάρκειας (long run)

ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

- ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΜΕΤΑΞΥ ΕΝΤΟΝΩΝ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΝ
- ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΜΕΤΑΞΥ ΜΕΓΑΛΗΣ ΚΑΙ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ
 - Γιατί?

Αφομοίωση κάθε επιβάρυνσης

Αποκατάσταση βλαβών

Απομάκρυνση καματογόνων ουσιών

Η ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

- 1) Οι προπονήσεις ταχύτητας πρέπει να προηγούνται των αερόβιων.
- 2) Οι διαλειμματικές προπονήσεις πρέπει να εκτελούνται μετά από προπονήσεις ήπιας έντασης
- 3) Τα συνεχόμενα τρεξίματα θα πρέπει να διαφοροποιούνται μέσα στον εβδομαδιαίο προγραμματισμό ως προς την ένταση τους.
- 4) Τα tempo runs (τρέξιμο στο αναερόβιο κατώφλι) θα πρέπει να γίνονται σε μέρες που το σώμα είναι σχετικά «γεμάτο» ενεργειακά, όπως και τα Long runs.

Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να υπάρχει μία σειρά και να τηρείται με αρκετή τυπικότητα. Αν για παράδειγμα χάσω κάποια προπόνηση πρέπει να ξέρω από πού θα ξεκινήσω την επόμενη προπόνηση μου. Μπορώ να κάνω την προπόνηση που έχασα ή να πάω στην επόμενη...??

Πόσα χιλιόμετρα πρέπει να κάνω στην κάθε μου προπόνηση..?

- Η κάθε μας προπόνηση πρέπει να είναι στοχευμένη σε κάποιον από τους παραπάνω παράγοντες που αναφέραμε (ταχύτητα, δύναμη, VO_2max , κατώφλι..κλπ). Θέτουμε δηλαδή πρώτα τον στόχο μας και στην συνέχεια καταστρώνουμε το πλάνο και επιλέγουμε το μέσο (είδος προπόνησης) με το οποίο θέλουμε να το προσεγγίσουμε για την βελτίωση του.
- Έχοντας λοιπόν τα παραπάνω στο νου μας επιλέγουμε για παράδειγμα μια διαλειμματική προπόνηση (πχ 7X1000) όταν ο στόχος μας είναι η βελτίωση της VO_2max , ή ένα tempo run 8km όταν θέλουμε να βελτιώσουμε το αναερόβιο κατώφλι.
- Πόσο όγκο (χιλιόμετρα) θα έχει η κάθε μας προπόνηση ή πόσος συνολικό όγκο θα έχει η βδομάδα εξαρτάται από τον κάθε αθλητή, το επίπεδο του και την περίοδο στην οποία βρίσκεται με βάση το ετήσιο πλάνο του. Το ίδιο περίπου ισχύει και για τα μεγάλα τρεξίματα (long), με την διαφορά ότι εκεί σιγά σιγά πρέπει να προσεγγίσουμε τουλάχιστον στο minimum που απαιτούνται για έναν μαραθώνιο.
- Επίσης σημαντικότερο είναι να γνωρίζουμε τις εντάσεις (min/ km ή km /h ή δευτερόλεπτα/ κομμάτι ή ζώνη έντασης) που πρέπει να έχουμε στην κάθε μας προπόνηση. Ο οδηγός μας γι αυτό πρέπει να είναι η εργομέτρηση και η αξιολογήση των εκάστοτε τεστ ή αγώνων που πραγματοποιούμε.

Ποια προπόνηση θεωρείται πιο σημαντική και δεν πρέπει να την χάσω..?

- Όλες οι προπονήσεις είναι εξίσου σημαντικές....
- Αν πρέπει όμως να διαλέξουμε ποια να μην χάσουμε η απάντηση είναι «εξαρτάται»
- Εξαρτάται πρώτα απ' όλα από το σε ποιον μακρόκυκλο βρισκόμαστε, κατά δεύτερον από τον στόχο που έχουμε σε εκείνο τον κύκλο και κατά τρίτον από το ποιες ιδιαιτερότητες έχει ο κάθε αθλητής (πχ σε ποιον τομέα υστερεί και πρέπει οπωσδήποτε να δουλευτεί εκείνη η παράμετρος).

Νιώθω ότι ζορίζομαι αρκετά στις διαλειμματικές προπονήσεις.....Μπορώ να κάνω ένα πρόγραμμα μαραθωνίου χωρίς διαλειμματικές...?

- Φυσικά και μπορούμε να κάνουμε μια προετοιμασία για μαραθώνιο χωρίς να περιλαμβάνει διαλειμματικές προπονήσεις, απλά δεν θα έχουμε την προσδοκώμενη βελτίωση που επιφέρει ο συγκεκριμένος τύπος προπόνησης. Ουσιαστικά θα έχουμε πολύ μικρή βελτίωση στην $\dot{V}O_{2max}$, που είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες στην απόδοση των δρομέων. (είναι πολύ μικρό το ποσοστό της αναπλήρωσης από τους άλλους τύπους προπόνησης).

Πόσα χιλιόμετρα πρέπει να έχουν τα Long runs και σε τι εντάσεις πρέπει να εκετλούνται...???

- Αρχικά το long run είναι μια προπόνηση προσομοίωσης της διάρκειας του αγώνα... Προσπαθούμε δηλ. μέσα από αυτή την διαδικασία να εκπαιδύσουμε το σώμα μας και το μυϊκό του σύστημα να «δουλέψει» για ένα μεγάλο διάστημα κοντά στην διάρκεια του αγώνα.
- Η διάρκεια τους είναι προοδευτικά αυξανόμενη από μικρόκυκλο σε μικρόκυκλο (βδομάδα –βδομάδα) και εξαρτάται από την προπονητική ηλικία του κάθε αθλητή και το επίπεδο το οποίο βρίσκεται.
- Συνήθως φτάνει ως τα 30-35 χιλ στα τελευταία Long της προετοιμασίας ενός μαραθωνίου.
- **η ποσόστωση δεν ισχύει για μικρότερες αποστάσεις (πχ 21,1km ή 10km όπου τα long είναι πολλές φορές και μεγαλύτερα της απόστασης του αγώνα)

Η ένταση στα long....

- Η παράμετρος αυτή σηκώνει μεγάλη κουβέντα....και έχουν ακουστεί κατά καιρούς πολλές διαφορετικές γνώμες..
- Αυτό που έχει επικρατήσει είναι ότι θα πρέπει να γίνονται σε σχετικά αργούς ρυθμούς και με στόχο κυρίως την ποσότητα (το να τρέξουμε δηλ τα προγραμματισμένα χιλιόμετρα). Η αλήθεια είναι ότι αυτός ο τρόπος προσέγγισης είναι πιο safety και απευθύνεται κυρίως σε ερασιτέχνες δρομείς, οι οποίοι δεν έχουν προπονητική υποστήριξη και καθοδήγηση.
- Η σωστότερη όμως προσέγγιση, η οποία όμως θα πρέπει να γίνεται με προπονητική καθοδήγηση, είναι να υπάρχει προοδευτικότητα από προπόνηση σε προπόνηση και σε όγκο (χιλιόμετρα) και σε ένταση. Ξεκινώντας για παράδειγμα ένα πρόγραμμα προπόνησης μαραθωνίου τα πρώτα μας long θα είναι σχετικά μικρά (15-18km) και σε χαμηλή ένταση. Στην συνέχεια αυξάνουμε σταδιακά πρώτα τον όγκο (km) και στην συνέχεια αρχίζουμε να ενσωματώνουμε και κάποια κομμάτια του συνολικού μας όγκου σε μεγαλύτερες εντάσεις (πχ σε ένα Long 30km τα τελευταία 5km να προσεγγίζουν τον επιδιωκόμενο αγωνιστικό μας ρυθμό)

Έχω την δυνατότητα για μόνο 3 μέρες προπόνησης μέσα στην βδομάδα....Αρκούν για μια προετοιμασία μαραθωνίου..??

- Οι 3 μέρες προπόνησης μέσα στην βδομάδα είναι οριακά λίγες για μια σωστή προετοιμασία...δεν είναι όμως απαγορευτικές.
- Χρειάζεται πολύ καλός προγραμματισμός, σωστός καταμερισμός όλων των απαραίτητων δομών και αρκετή συνέπεια για να τα καταφέρει ένας αθλητής.
- Αν για κάποιον που κάνει 5 προπονήσεις τίθεται θέμα (όταν υπάρχει ανάγκη) για το ποια προπόνηση θα χάσει φανταστείτε τι γίνεται όταν αυτές είναι 3.

Ο ίδιος προβληματισμός υπάρχει και στο θέμα της συνολικής διάρκειας, όταν κάποιος πχ έχει την δυνατότητα να ακολουθήσει πρόγραμμα προπόνησης για λιγότερο από τους 4 μήνες που είναι το σύνηθες.

Και σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να εφαρμοστεί ένα ειδικά διαμορφωμένο πρόγραμμα και προσαρμοσμένο στις ατομικές ιδιαιτερότητες του αθλητή.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΥΣ (ΒΑΣΙΚΟ-ΕΙΔΙΚΟ- ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ)

- ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΠΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ 1.52 ΚΑΙ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΟΝ «ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ» ΤΟ 3.59...

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΒΑΣΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

9η ΒΔΟΜΑΔΑ Β						27-Αυγ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	<p>Ζ.Γ.Δρομικά.Α.- { 10 ανεβάσματα κερκίδας (μικρά) -6 ανεβάσματα κερκίδας (μεγάλα) σε 85% με ελεύθερη επιστροφή - 15X200 σε 51- 53 με 100περπ { K-P-X-S-Π}</p>	<p>Συνεχόμενο τρέξιμο 70' (τα 45' στην <u>αερόβια</u> ζώνη 7.35-05): {15'(6.45-30)-20'(6.20-05)-25'(6.00-5.45)-10'(6.35-45)}. {K-P-X-S-Π}</p>	<p>Ζ.Γ.Α. 7X1200 σε 5.30-35/km με Δ/200jog</p>	<p>Συνεχόμενο τρέξιμο 90' (τα 60' στο <u>αερόβιο</u> κατώφλι 7.35-05): {15'(6.45-30)-30'(6.20-05)-30'(6.00-5.45)-15'(6.35-45)}. {K-P-X-S-Π}</p>		<p>Ζ.Γ.Α. 10km :{4km/(5.57-53)-4km/(5.52-49)-2km/(5.48-45)} -3km χαλαρά.</p>
10η ΒΔΟΜΑΔΑ Β						3-Σεπτ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	<p>Ζ.Γ.Δρομικά.Α.- { 10 ανεβάσματα κερκίδας (μικρά) -6 ανεβάσματα κερκίδας (μεγάλα) σε 85% με ελεύθερη επιστροφή - 15X200 σε 50- 52 με 100περπ { K-P-X-S-Π}</p>	<p>Συνεχόμενο τρέξιμο 80' (τα 60' στην <u>αερόβια</u> ζώνη 6.20-5.45): {15'(6.40-30)-35'(6.20-05)-35'(6.00-5.45)-10'(6.35-45)}. {K-P-X-S-Π}</p>	<p>Ζ.Γ.Α. 4X2000-1X1000 σε 5.30-35/km με Δ/3'-3,5'</p>	<p>Συνεχόμενο τρέξιμο 90' (τα 60' στο <u>αερόβιο</u> κατώφλι 6.20-5.45): {15'(6.45-30)-30'(6.20-05)-30'(6.00-5.45)-15'(6.35-45)}. {K-P-X-S-Π}</p>		<p>32km :{4km/(6.45-40)-20km/(6.10-00)-6km/(5.58-50)-2km/(6.45-40)}</p>
11η ΒΔΟΜΑΔΑ						10-Σεπτ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	<p>Ζ.Γ.Α 10X1000- σε 5'.25-20 με 200 jog</p>	<p>21km {3km(6.40-20)-8km(6.20-05)-8km/(6.04-5.45)-2km(6.30)} K-P-X-S-Π</p>	<p>Ζ.Γ.Α. 2X(8X300) σε 83-86 με 100jog & 6' χαλαρό τρέξιμο στο σετ K-P-X</p>	<p>17km {2km(6.40-20)-6km(6.20-05)-7km/(6.04-5.45)-1km(6.30)} K-P-X-S-Π</p>		<p>Συνεχόμενο τρέξιμο 24km (τα 5+4+ στο αναερόβιο κατώφλι) 5.50-35) . {5km(6.40-25)-5km(5.47-43)-1km(6.40)-4km(5.43-40)-1km(6.40)-3km(5.39-35)-5km(6.45)}</p>

ΑΝΑΛΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΣΤΙΣ ΕΠΙΜΕΡΟΥΣ ΦΑΣΕΙΣ

➔ ΒΑΣΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

1. Έμφαση στη βελτίωση της αερόβιας ικανότητας
2. Ενδυνάμωση (κυρίως κορμού και άκρων)
3. Βελτίωση της VO₂max
4. Ασκήσεις συναρμογής
5. Ελάχιστες ή καθόλου αλτικές και ταχυδυναμικές, πλειομετρικές

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΙΔΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

4η ΒΔΟΜΑΔΑ							8-Οκτ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
	Z.Γ.Α. 2X(6X300) σε 83-86 με 100jog & 6' χαλαρό τρέξιμο στο σετ Κ-Ρ-Χ	10km TEST	18km {3km(6.40-20)-6km(6.20-05)-7km/(6.04-5.45)-2km(6.30)} Κ-Ρ-Χ-S-Π	Z.Γ.Α 8X1200 - 3X200 σε 5'.15-20/km & 50-52" με 200 jog		25km {3km(6.40-20)-10km(6.20-05)-10km/(5.58-5.48)-2km(6.30)} Κ-Ρ-Χ-S-Π	
5η ΒΔΟΜΑΔΑ							15-Οκτ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
	Z.Γ.Δρομικά.Α {4X300-2X600-3X1200-2X600-4X300} σε (72-75) -(3.12-15) & (5'.15''-20/km) με 100jog & 200 jog(στα 600 & 1200αρια) { Κ-Ρ-Χ-S-Π}	22km ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι135-152σφ) {2km/(7.00-6.50) - 18km/(6.15-05) - 2km/(6.55-7.10)} -6 ανοίγματα	Z.Γ.Α 5X2000μ-4X200μ σε 10'.50''-56'' & 53-56'' με 3' jog & 100μ jog - Γεν.ενδυνάμωση (κυκλική προπόνηση) 3 σετ	75' ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι) (≈6.30-20'')		34km :{3km/(6.45-40)-15km/(6.10-00)-15km/(5.58-50)-1km/(6.45-40)}	
6η ΒΔΟΜΑΔΑ							22-Οκτ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	
30' ελευθ τρέξ. Κ-Ρ-Χ	Z.Γ.Α 7X1000-4x200 σε 5'.05-10 & 52-55'' με 200 jog & 7'	21km ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι135-152σφ) {3km/(7.00-6.40) - 15km/(6.20-10) - 3km/(6.55-7.10)} -6 ανοίγματα	Z.Γ.Α 5X400-4X800-5X400 σε 1'.57''-2.02 & 4.06-10. με 100 & 200 jog & 5' χαλαρό τρέξιμο { Κ-Ρ-Χ-S-Π}	60' ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι135-145σφ) (≈6.20-30'') -6 ανοίγματα		ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΣ ΗΜΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (5.20-15)	

ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

► Διατήρηση των βασικών στοιχείων :

1. αερόβια ικανότητα,
2. ενδυνάμωση κορμού και άκρων,
3. βελτίωση $\dot{V}O_2\max$,
4. αλτικές ασκήσεις,
5. ειδική ενδυνάμωση (τρέξιμο και αλτικές ασκήσεις σε κερκίδα ή με βάρος – έλκηθρο)
6. Εισαγωγή στην αναερόβια ζώνη

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ

		ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ				
1η ΒΔΟΜΑΔΑ						29-Οκτ
ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
30' ελευθ τρέξ. Κ-Ρ-Χ	Z.Γ.Δ.Α. (3X200-3X400-3X200)X2 σε 85% με 100μ jog & 4' στο σετ {Κ-Ρ-Χ-Σ-Π}	12km ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι) {2km/(6,35-20) - 8km/(6.10-00) - 2km/(6,35-25)} -6 ανοίγματα	Z.Γ.Α 3X400-3X800-3X400 σε 1' .54''-57 & 3.54-57. με 100 & 200 jog { Κ-Ρ-Χ-Σ-Π}	15km ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι) {2km/(6,35-20) - 12km/(5.59-50) - 1km/(6,35-15)} -6 ανοίγματα		Z.Γ.Α 16km MP{1km/5.47-2km/5.43 - 10km/(5.42-38) - 3km/(5.35-30).
2η ΒΔΟΜΑΔΑ						5-Νοε
40' . ελευθ τρε (5.20-45)	Z.Γ.Α. 13km:{4km/(5' .40-36)-1,5km/(6' .50)-3km/(5' .34-30)-1,5km/(6' .50)-2km/(5' .29-26)-1km/(5' .23)}		20' ζέσταμα Α. 6X800-2X400-2X200 σε 3' .56-53 & 1.56-53 & 54-53 με 200jog (≈2') - 15' χαλ	60' ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι) (30' ≈6.15-00'')	Z.Γ.Α 10km MP(-) {1km/5.46-1km/5.44 - 8km/(5.42-37) - 2km/(5.36-32).	
3η ΒΔΟΜΑΔΑ						12-Νοε
12km:{2km/(6' .35)-4km/(5' .30-28)-2km/(6' .25)-2km/(5' .27-24)-1km/(5' .20)-1km/(6' .45)}	50' ελευθ τρέξ. (αερόβιο κατώφλι) (25' ≈6.15-00'')	Z.Γ.Α 6X400 σε 1.53-52 με 100 jog χαλαρό τρέξιμο			Z.Γ.Α	AMA "ΚΑΛΗ ΕΠΙΠΥΧΙΑ"

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ – ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ

- ▶ Έμφαση στους ρυθμούς των προπονήσεων
- ▶ Έλεγχος της κατάστασής μας και ενδεχομένως επανεκτίμηση των στόχων, πάντα μέσα από το εύρος των προπονητικών εντάσεων και των καρδιακών παλμών
- ▶ Αυξάνουμε τις εντάσεις μειώνουμε τον όγκο της προπόνησης
- ▶ Αφού κάνουμε κάποια τεστ ή αγώνες, αναπροσαρμόζουμε τους στόχους και αντίστοιχα τις προπονήσεις μας. Π.χ. οι διαλειμματικές θα κινούνται σε διάρκεια από 1' - 8' και εντάσεις σε ρυθμούς 5-10χλμ. Τα tempo είναι σε ρυθμό ημιμαραθωνίου και τα long run περιέχουν κάποια κομμάτια σε ρυθμό αγώνα

ΠΩΣ ΘΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΟΦΕΛΟΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Και..«μην ξεχνάτε να απολαμβάνεται
την κάθε σας δραστηριότητα και
...να χαμογελάτε....»

- Ακόμη και οι αποτυχίες μας ή τα λάθη μας μπορούν και πρέπει να μας γεμίζουν με θετική ενέργεια, γιατί πρώτα απ' όλα εμείς προσπαθήσαμε σε σχέση με κάποιον άλλον που δεν προσπάθησε καθόλου και είναι σίγουρο ότι τα λάθη μας θα είναι οδηγός μας για μια επόμενη «επιτυχημένη» προσπάθεια...



**Σας ευχαριστώ πολύ για την ακρόαση...!!!
Σας εύχομαι:**

**«Καλά και ασφαλή τρεξίματα...!!! Και
Καλή Επιτυχία στους στόχους σας...»»**

▶ Αντώνης Στόικος.

ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ✓ Ακολουθώ πρόγραμμα που ακολουθεί κάποιος άλλος αθλητής του εξωτερικού, υψηλού επιπέδου
- ✓ Ακολουθώ πρόγραμμα που είδα ή βρήκα ή μου έδωσαν συναθλητές μου
- ✓ Ακολουθώ πρόγραμμα που είχε καλά αποτελέσματα στο παρελθόν
- ✓ Ακολουθώ πρόγραμμα που βρήκα στο διαδίκτυο
- ✓ Αξιολογώ την επιτυχία του προγράμματος με βάση το χρόνο που πετυχαίνω

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- ▶ Παραβιάζουν **βασικές αρχές προπόνησης** (Αρχές Εξατομίκευσης και Προσαρμογής)

Διαφέρουν σε σχέση με τα δικά μου χαρακτηριστικά ως προς:

- ✓ Γενετικά (ατομικά) χαρακτηριστικά
- ✓ Προηγούμενες προπονητικές βάσεις – προπονητικές προσαρμογές
- ✓ Προπονητική ηλικία
- ✓ Υπόλοιπη καθημερινή δραστηριότητα (εργασία, ώρες εργασίας, χρόνος αποκατάστασης)

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- ▶ Δεν γνωρίζουμε **ποιοί** παράμετροι μεταβλήθηκαν θετικά / αρνητικά με το πρόγραμμα προπόνησης που ακολουθώ
- ▶ Δεν γνωρίζουμε **πόσο** μεταβλήθηκαν
- ▶ Δεν γνωρίζουμε **εάν επιτεύχθηκαν συγκεκριμένοι προπονητικοί στόχοι**, ειδικά σε σχέση με elite αθλητές από το εξωτερικό
- ▶ Δεν μπορούμε να αξιολογήσουμε την αποδοτικότητα του προγράμματος

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- SPECIFICITY OF TRAINING (**ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**)
- OVERLOAD PRINCIPLE – ADAPTATION (**ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΦΟΡΤΙΟΥ & ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**)
- RECOVERY and VARIATION (**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ και ΠΟΙΚΙΛΙΑ**)
- REVERSIBILITY OF DETRAINING (**ΣΧΕΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ και ΔΙΑΚΟΠΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ και ΑΠΟΔΟΣΗΣ**)
- INDIVIDUAL RESPONSE (**ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ**)

STOIKOS
TRAINING





ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ (Μαραθωνίου - ημιμαραθωνίου)

Ενημερωτική Ημερίδα Συλλόγου
Δρομέων Υγείας Θεσσαλονίκης
Γραφείο ΣΔΥΘ Καυταντζόγλειο στάδιο
8 Φεβρουαρίου 2023 7.15μμ

Ομιλητής : Α. Στόικος
Προπονητής Στίβου (ΣΑΠΚ Νεάπολης)