

Πρόγραμμα 8 εβδομάδων για 10χλμ με 3 προπονήσεις την εβδομάδα
(περίπου 45-60 λεπτά τα 10χλμ)

Δρομείς που γυμνάζονται 3 φορές την εβδομάδα, θα πρέπει να έχουν κτίσει φυσική κατάσταση που να τους επιτρέπει να τρέχουν εύκολα 25-30χλμ την εβδομάδα, για να ακολουθήσουν αυτό το πρόγραμμα.

1^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3χλμ χαλαρά, μετά 4 x 400μ με 400μ ή 3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, μετά 3χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	3-4χλμ χαλαρά, 3χλμ γρηγορότερα, τζόκινγκ για τελείωμα
Κυριακή	3,5-5χλμ χαλαρά

2^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3χλμ χαλαρά, μετά 4 x 600μ ή 2λεπτα με 400μ ή 3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, 3χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	15 λεπτά χαλαρά, 15 λεπτά γρήγορα αλλά ελεγχόμενα, τζόκινγκ για τελείωμα
Κυριακή	5-6,5χλμ χαλαρά

3^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3-4χλμ χαλαρά, μετά 4x800 ή 3λεπτα με 400μ ή 3-4 λεπτά για ξεκούραση, μετά 3χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	30-40 λεπτά χαλαρά περιλαμβανομένων και ανηφόρες
Κυριακή	6,5-9,5χλμ χαλαρά

4^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3χλμ χαλαρά, μετά 8x400μ ή 70-80 δευτερόλεπτα με 400μ ή 3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, μετά 3χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	8χλμ, 1 ^ο μισό στο 70% της μ.κ.σ., και το 2 ^ο μισό στο 85% της μ.κ.σ.
Κυριακή	8-11χλμ χαλαρά

5^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3χλμ χαλαρά, μετά 8x500μ ή 90-100 δευτερόλεπτα με 400μ ή 3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, μετά 3χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	35-45 λεπτά fartlek με ποικιλία έντασης και χαλάρωσης
Κυριακή	10-11,5χλμ χαλαρά

6^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3-4χλμ χαλαρά, μετά 5x800μ ή 3λεπτα με 400μ ή 3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, μετά 3χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	9,5-12χλμ με σταδιακή αύξηση ρυθμού ανά 4χλμ π.χ. 70%-80%-90% μ.κ.σ.
Κυριακή	11-13χλμ χαλαρά

7^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3-5χλμ χαλαρά, μετά 10x400μ ή 70-80 δευτερόλεπτα με 400μ ή 2-3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, μετά 3-5χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	Ρεπό
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	Ζέσταμα, μετά 4x1,5χλμ ή 5.10-5.35 λεπτά με 3-4 λεπτά ξεκούραση, μετά αποθεραπεία
Κυριακή	11-14,5χλμ χαλαρά

8^η Εβδομάδα

Δευτέρα	Ρεπό
Τρίτη	3-5χλμ χαλαρά, μετά 5-6x500μ ή 90-100 δευτερόλεπτα με 400μ ή 2-3 λεπτά τζόκινγκ για ξεκούραση, μετά 3-5χλμ χαλαρά
Τετάρτη	Ρεπό
Πέμπτη	6,5-8χλμ χαλαρά
Παρασκευή	Ρεπό
Σάββατο	Ρεπό
Κυριακή	ΑΓΩΝΑΣ