

	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.	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1	ΡΕΠΟ	5χλμ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ	ΑΓΩΝΑΣ 10χλμ. (ζέσταμα 3χλμ. και 2χλμ. χαλάρωμα)
6 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	60'λεπ. Χ.Τ.	ΡΕΠΟ	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2	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	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3	50'λεπ. Α.Τ.
9 εβδομάδα	ΡΕΠΟ	50'λεπ. (τα 4χλμ ΤΕΜΠΟ)	ΡΕΠΟ	40'λεπ. Α.Τ.	ΡΕΠΟ		ΑΓΩΝΑΣ (με 3χλμ. ζέσταμα και 2χλμ. χαλάρωμα)
* 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.ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1 = 3χλμ ζέσταμα, 3Χ2χλμ με 1χλμ τζόκινγκ, 2χλμ χαλάρωμα/ ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2 = 3χλμ ζέσταμα, 2Χ4χλμ με διάλειμμα ενδιάμεσα 10'λεπ, 3χλμ χαλάρωμα/ ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3 = 3χλμ ζέσταμα, 2Χ4 χλμ ΤΕΜΠΟ με διάλειμμα 2χλμ τζόκινγκ, 2 χλμ χαλάρωμα ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΡΟΜΕΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ Email: runningclubsdtd@gmail.com Website: www.runningclubsdtd.wordpress.com					 καθαμπάκα - τρίκαλα ημιμαραθώνιος δρόμος θανάσης διακονούζης		

ΠΗΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΛΑΝΟΥ: ADIDAS