

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΓΙΑ ΧΡΟΝΟ < 4 ΩΡΕΣ

Ρυθμός ανά χιλιόμετρο 5:40 min/km = 3:59:06

Προυπόθεση: 5:10/km = 51:40 για τα 10 km ή 5:20/km = 1:52:30 για Ημιμαραθώνιο

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ: 31/10/2010

1	9/8/2010 Δευτέρα	10 km	5 x 800 m σε 5:30/km, διάλειμμα 400 m με ελαφρό περπάτημα
	10/8/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	11/8/2010 Τετάρτη	12 km	σε 6:10/km
	12/8/2010 Πέμπτη	12 km	με 8 km σε 5:30/km
	13/8/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	14/8/2010 Σάββατο	20 km	σε 6:30/km
	15/8/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

54 km ΣΥΝΟΛΟ

2	16/8/2010 Δευτέρα	10 km	4 x 1000 m σε 5:30/km, διάλειμμα 400 m με ελαφρό περπάτημα
	17/8/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	18/8/2010 Τετάρτη	14 km	σε 6:10/km
	19/8/2010 Πέμπτη	14 km	με 8 km in 5:30/km
	20/8/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	21/8/2010 Σάββατο	22 km	σε 6:30/km
	22/8/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

60 km ΣΥΝΟΛΟ

3	23/8/2010 Δευτέρα	12 km	3 x 2000 m σε 5:30/km, διάλειμμα 800 m με ελαφρό περπάτημα
	24/8/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	25/8/2010 Τετάρτη	15 km	σε 6:30/km
	26/8/2010 Πέμπτη	17 km	με 12 km in 5:40/km
	27/8/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	28/8/2010 Σάββατο	24 km	σε 6:30/km - 6:40/km
	29/8/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

68 km ΣΥΝΟΛΟ

4	30/8/2010 Δευτέρα	10 km	3 x 1000 m σε 5:30/km, διάλειμμα 1000 m με ελαφρό περπάτημα
	31/8/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	1/9/2010 Τετάρτη	8 km	ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	2/9/2010 Πέμπτη	8 km	ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	3/9/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	4/9/2010 Σάββατο	3 km	ΠΟΛΥ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	5/9/2010 Κυριακή	12 km	ΤΕΣΤ 10km σε αγωνιστικό ρυθμό (ζέσταμα 1km και αποθεραπεία 1km στο τέλος)

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΓΙΑ ΧΡΟΝΟ < 4 ΩΡΕΣ

Ρυθμός ανά χιλιόμετρο 5:40 min/km = 3:59:06

Προυπόθεση: 5:10/km = 51:40 για τα 10 km ή 5:20/km = 1:52:30 για Ημιμαραθώνιο

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ:**31/10/2010****41 km ΣΥΝΟΛΟ**

5	6/9/2010 Δευτέρα	8 km	ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	7/9/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	8/9/2010 Τετάρτη	17 km	σε 6:30/km
	9/9/2010 Πέμπτη	15 km	με 10 km in 5:40/km
	10/9/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	11/9/2010 Σάββατο	27 km	σε 6:30/km - 6:40/km
	12/9/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

67 km ΣΥΝΟΛΟ

6	13/9/2010 Δευτέρα	12 km	4 x 1000 m σε 5:30/km, διάλειμμα 1000 m με ελαφρό περπάτημα
	14/9/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	15/9/2010 Τετάρτη	10 km	σε 6:10/km
	16/9/2010 Πέμπτη	8 km	ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	17/9/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	18/9/2010 Σάββατο	3 km	ΠΟΛΥ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	19/9/2010 Κυριακή	23 km	ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ 21km σε αγωνιστικό ρυθμό (ζέσταμα 1km και αποθεραπεία 1km στο τέλος)

56 km ΣΥΝΟΛΟ

7	20/9/2010 Δευτέρα	8 km	ΠΟΛΥ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΕΞΙΜΟ
	21/9/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	22/9/2010 Τετάρτη	16 km	σε 6:40/km
	23/9/2010 Πέμπτη	14 km	σε 6:10/km
	24/9/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	25/9/2010 Σάββατο	30 km	σε 6:30/km - 6:40/km
	26/9/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

68 km ΣΥΝΟΛΟ

8	27/9/2010 Δευτέρα	10 km	6 x 1000 m σε 5:30/km, διάλειμμα 600 m με ελαφρό περπάτημα
	28/9/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	29/9/2010 Τετάρτη	15 km	σε 6:40/km
	30/9/2010 Πέμπτη	18 km	με 16 km σε 5:40/km
	1/10/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	2/10/2010 Σάββατο	30 km	σε 6:30/km - 6:40/km
	3/10/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΓΙΑ ΧΡΟΝΟ < 4 ΩΡΕΣ

Ρυθμός ανά χιλιόμετρο 5:40 min/km = 3:59:06

Προυπόθεση: 5:10/km = 51:40 για τα 10 km ή 5:20/km = 1:52:30 για Ημιμαραθώνιο

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ: **31/10/2010**

73 km ΣΥΝΟΛΟ

9	4/10/2010 Δευτέρα	15 km	4 x 2000 m σε 5:30/km, διάλειμμα 1200 m με ελαφρό περπάτημα
	5/10/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	6/10/2010 Τετάρτη	12 km	σε 6:40/km
	7/10/2010 Πέμπτη	20 km	με 18 km in 5:40/km
	8/10/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	9/10/2010 Σάββατο	33 km	με 6:30/km - 6:40/km
	10/10/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

80 km ΣΥΝΟΛΟ

10	11/10/2010 Δευτέρα	14 km	3 x 3000 m σε 5:30/km, 800 m με ελαφρό περπάτημα
	12/10/2010 Τρίτη	0 km	ΡΕΠΟ
	13/10/2010 Τετάρτη	21 km	με 18 km με 5:40/km
	14/10/2010 Πέμπτη	10 km	σε 6:40/km
	15/10/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	16/10/2010 Σάββατο	35 km	σε 6:30/km - 6:40/km
	17/10/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

80 km ΣΥΝΟΛΟ

11	18/10/2010 Δευτέρα	0 km	ΡΕΠΟ
	19/10/2010 Τρίτη	14 km	σε 6:40/km
	20/10/2010 Τετάρτη	0 km	ΡΕΠΟ
	21/10/2010 Πέμπτη	14 km	με 10 km σε 5:40/km
	22/10/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	23/10/2010 Σάββατο	16 km	σε 6:40/km
	24/10/2010 Κυριακή	0 km	ΡΕΠΟ

44 km ΣΥΝΟΛΟ

12	25/10/2010 Δευτέρα	0 km	ΡΕΠΟ
	26/10/2010 Τρίτη	8 km	4x1000 m σε 34 sec/100m (5:40/km), 400 m με ελαφρό περπάτημα
	27/10/2010 Τετάρτη	0 km	ΡΕΠΟ
	28/10/2010 Πέμπτη	8 km	σε 6:30/km
	29/10/2010 Παρασκευή	0 km	ΡΕΠΟ
	30/10/2010 Σάββατο	3 km	ΡΕΠΟ
	31/10/2010 Κυριακή	42,2 km	ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ

61,2 km ΣΥΝΟΛΟ * Στις διαλλειματικές πάντα ζέσταμα 1km και στο τέλος αποθεραπεία 1km & διατάσεις

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΓΙΑ ΧΡΟΝΟ < 4 ΩΡΕΣ

Ρυθμός ανά χιλιόμετρο $5:40 \text{ min/km} = 3:59:06$

Προυπόθεση: $5:10/\text{km} = 51:40$ για τα 10 km ή $5:20/\text{km} = 1:52:30$ για Ημιμαραθώνιο

ΗΜΕΡ/ΝΙΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ: **31/10/2010**

