

ΠΕΡΙΟΔΟΣ	
<u>1^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	8km τρέξιμο/περπάτημα
<u>2^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό

ΤΡΙΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	25 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	90 mins περπάτημα/τρέξιμο
<u>3^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό

ΣΑΒΒΑΤΟ	3km τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	11-13km περπάτημα-τρέξιμο
<u>4^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	16km περπάτημα-τρέξιμο
<u>5^η Εβδομάδα</u>	

ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	30 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	30 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	Αγώνας 10km
<u>6^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	30 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	30 mins σταθερό μέσα 6*1min γρήγορα ,με 2 mins ανάμεσα αποκατάσταση

ΠΕΜΠΤΗ	5 mins ζέστα ,μετά 10-15 γρήγορες αλλαγές για 60-100μ, μετά5 mins αποθεραπεία
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins σταθερό
ΚΥΡΙΑΚΗ	20km περπάτημα-τρέξιμο
<u>7^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	30 mins σταθερό μέσα 4*1min γρήγορα ,με 2 mins ανάμεσα αποκατάσταση και 4*30 sec γρήγορο με 1min αποκατάσταση
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 3200m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	Αγώνας 10km
<u>8^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	30 mins σταθερό
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 2*1600m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία
ΠΕΜΠΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	30 mins σταθερό
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ρεπό
ΚΥΡΙΑΚΗ	Αγώνας 16km τρέξιμο-περπάτημα

<u>9^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 3200m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία
ΠΕΜΠΤΗ	30 mins σταθερό μέσα 6*1min γρήγορα ,με 2 mins ανάμεσα αποκατάσταση
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	20 mins τρέξιμο
ΣΑΒΒΑΤΟ	Ρεπό
ΚΥΡΙΑΚΗ	24km τρέξιμο /περπάτημα
<u>10^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό

ΤΡΙΤΗ	25 mins τρέξιμο πολύ αργό
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 5000m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία
ΠΕΜΠΤΗ	20 mins σταθερό
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins ζέσταμα ,μετά μερικά ανοίγματα
ΚΥΡΙΑΚΗ	Αγώνας Half marathon , περπάτημα 5 mins μετά την 1 ώρα
<u>11^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	25 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 2*1600m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία

ΠΕΜΠΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	30 mins ελεύθερο τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	28-30km τρέξιμο-περπάτημα, να πίνεις νερό όσο συχνά θέλεις
<u>12^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 3*1600m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία
ΠΕΜΠΤΗ	40 mins σταθερό
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό

ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	Αγώνας 10-16km ή 16km σταθερό
<u>13^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	35 mins σταθερό
ΠΕΜΠΤΗ	Ζέσταμα ,μετά 5000m σε ρυθμό γρήγορο ,μετά 5 mins αποθεραπεία
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	20 mins τρέξιμο
ΚΥΡΙΑΚΗ	50-60 mins σταθερό, λίγο ποιο αργό από τον αγωνιστικό ρυθμό

<u>14^η Εβδομάδα</u>	
ΔΕΥΤΕΡΑ	Ρεπό
ΤΡΙΤΗ	20 mins τρέξιμο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ρεπό
ΠΕΜΠΤΗ	10 min τρέξιμο ,μετά 1600m σε ρυθμό αγώνα, μετά 5mins αποθεραπεία
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	Ρεπό
ΣΑΒΒΑΤΟ	10-15mins τρέξιμο μετά πολλές διατάσεις και χαλάρωση
ΚΥΡΙΑΚΗ	Μέρα Αγώνα