Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΕΦΑΑ

Τομέας Κλασσικού Αθλητισμού

**Διδακτική & Προπονητική Αθλητικών Δρόμων**

Υπεύθυνη μαθήματος: Σμυρνιώτου Α., Καθηγήτρια

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

 **ΜΕΤΡΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ**

 **ΑΣΚΗΣΗ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

100 Χ 5 75%

 1:2

|  |  |
| --- | --- |
| Κ.Σ.παλμοί/λεπτό |  |
| ΑΣΚΗΣΗ 100Μ. | 200 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 190 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 170 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 160 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 150 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 140 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 130 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 120 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 110 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 100 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 90 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 80 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Κ.Σ. / Απο-κατάσταση | 1 | 1΄ | 2 | 2΄ | 3 | 3΄ | 4 | 4΄ | 5 | 5΄ | 6 | 6΄ | 7 | 7΄ | 8 | 8΄ | 9 | 9΄ | 10 | 10΄ |

\* 1, 2, 3, 4, 5, … Κ.Σ. Άσκησης

 1΄, 2΄, 3΄, 4΄, 5΄, … Κ.Σ. Αποκατάστασης

**ΑΣΚΗΣΗ - ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**

200 Χ 4 80-85%

1:2 ή 1:3

ΔΟΚΙΜΗ-ΕΛΕΓΧΟΣ

|  |  |
| --- | --- |
| Κ.Σ.παλμοί/λεπτό |  |
| ΑΣΚΗΣΗ 200Μ. | 200 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 190 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 180 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 170 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 160 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 150 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 140 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 130 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 120 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 110 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 100 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 90 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 80 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Κ.Σ. / Απο-κατάσταση | 1 | 1΄ | 2 | 2΄ | 3 | 3΄ | 4 | 4΄ | 5 | 5΄ | 6 | 6΄ | 7 | 7΄ | 8 | 8΄ | 9 | 9΄ | 10 | 10΄ |

\* 1, 2, 3, 4, 5, … Κ.Σ. Άσκησης

 1΄, 2΄, 3΄, 4΄, 5΄,… Κ.Σ. Αποκατάστασης