

Προπονητική στην Ποδηλασία

Μπάρδης Κων/νος

*Διδάκτωρ Επιστήμης Διαιτολογίας & Διατροφής Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής στο Πανεπιστήμιο του
Αρκάνσας των ΗΠΑ & Εργοφυσιολόγος (Msc)*

Σχεδιασμός ενός προγράμματος προπόνησης

Αγώνας - Στόχος

Παράδειγμα αθλητή που έχει να αγωνιστεί στο
Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ποδηλασίας Δρόμου στις 15
Ιουνίου 2017

Δομή ενός προπονητικού προγράμματος

□ Προαπαιτούμενο στοιχείο ενός επιτυχημένου προπονητικού προγράμματος είναι ο σωστός σχεδιασμός της περιοδικότητάς του.

□ Η περιοδικότητα έγκειται στην οργάνωση του συστήματος προπόνησης του αθλητή σε φάσεις (μεσόκυκλους 3-5 εβδομάδες). Η περιοδικότητα της προπόνησης θα πρέπει να βασίζεται στους άμεσους (εβδομάδων), μέσους (μηνών) και μακροπρόθεσμους (ετών) στόχους του ποδηλάτη.

Στην πλειονότητα των ποδηλατών, οι περισσότεροι κύκλοι προπόνησης ενσωματώνονται με ετήσια περιοδικότητα

Με απλά λόγια, ως μικροκύκλο μπορούμε να ορίσουμε το διάστημα μίας εβδομάδας ή και λίγο παραπάνω (μέχρι 10 μέρες), όπου μέσα σε αυτό σχεδιάζουμε κάποιες μέρες έντονης προπόνησης αλλά και κάποιες μέρες ξεκούρασης και αποκατάστασης.

Μεσοκύκλος δεν είναι τίποτα άλλο από το άθροισμα 3-5 μικροκύκλων, μέσα στον οποίο καλό είναι να υπάρχει πρόβλεψη για ένα μικρόκυκλο (5-7 μέρες), ενεργητικής αποκατάστασης.

Φάσεις προπονητικού προγράμματος

Οι φάσεις (ή μακρόκυκλοι) που θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε κάθε προπονητικό πρόγραμμα ποδηλατικής διακρίνονται στις ακόλουθες 4 κατηγορίες:

1. Γενική φάση προετοιμασίας (ή μεσόκυκλος)
2. Μεταβατική φάση
3. Tapering και αγωνιστική φάση
4. Φάση αποκατάστασης

Γενική φάση προετοιμασίας (1)

- Ελάχιστη διάρκεια: 6-8 εβδομάδες για υψηλού επιπέδου ποδηλάτες και όσο το δυνατόν περισσότερο για τους λοιπούς ποδηλάτες αγώνων (εθνικού επιπέδου)
- Στόχοι: Βέλτιστη εξάσκηση επί αερόβιων συνθηκών πριν την εγκατάσταση εντατικής προπόνησης. Προσαρμογή του αθλητή σε συνεχή, μεγάλης διάρκειας και υπομέγιστης έντασης ποδηλασία προς αύξηση της αντίστασης των μυών, που συμμετέχουν, απέναντι στην κόπωση.
- Όγκος προπόνησης: Υψηλός (200-300χλμ/εβδ για υψηλού επιπέδου ποδηλάτες, 300-600χλμ/εβδ για υψηλότερου επιπέδου αθλητές, 600χλμ/εβδ για επαγγελματίες)

Προοδευτική αύξηση όγκου μέχρι αδυναμίας περαιτέρω ενίσχυσης της αθλητικής απόδοσης επί καθορισμένων αποστάσεων

Γενική φάση προετοιμασίας (1)

09/12/2016	ΤΡΙΤΗ	2:45	70-80%	100-105	4ΜΙ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ ΕΥΝΟΙΚΟ ΑΝΕΜΟ	41	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
10/12/2016	ΤΕΤΑΡΤΗ	2:00	55-65%	90-95	5 ΤΕΡΜΙΝΟΙ ΣΕ ΠΛΑΤΗ ΟΡΤΗ ΟΥ, ΤΕ ΤΙΜΟΤΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ	42	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
09/12/2016	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	2:00	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ		
10/12/2016	ΣΑΒΒΑΤΟ	6:00	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ		
11/12/2016	ΚΥΡΙΑΚΗ	2:00	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ		
12/12/2016	ΔΕΥΤΕΡΑ				ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ		

Ζώνη 1 μέχρι 60% των MHR και μέχρι 55% FTP

				ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ (ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ)	ΔΙΑΔ
ΤΕΤΑΡΤΗ - ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1	40-60%	3x12	ΠΡΕΣΣΑ ΠΟΔΙΩΝ	1'
	2	40-60%	3x12	ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ	30"
	3	40-60%	3x12	ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ	30"
	4	40-60%	4X25	ΓΑΜΠΕΣ	30"
	5	40-60%	3X40	ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ	30"
	6				
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - ΑΠΟΓΕΥΜΑ	1	40-60%	3x12	ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ (ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ)	30"
	2	40-60%	3x10	ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ	30"
	3	40-60%	3X12	ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ	30"
	4	40-60%	3X12	ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ	30"
	5	40-60%	3X12	ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ	30"
	6	40-60%	4X25	ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ	30"
	7	40-60%	3*15	ΑΡΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ (ΧΑΜ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ)	30"

Training Zone	Purpose	%FTP
Zone 1	Active Recovery	< 55
Zone 2	Endurance	56-75
Zone 3	Tempo	76-90
Zone 4	Lactate Threshold	91-105
Zone 5	VO2max	106-120
Zone 6	Anaerobic Capacity	121-150

Ελάχιστη διάρκεια: 6-8 εβδομάδες για υψηλού επιπέδου ποδηλάτες και όσο το δυνατόν περισσότερο για τους λοιπούς ποδηλάτες αγώνων (εθνικού επιπέδου)

Γενική φάση προετοιμασίας (2)

- Ένταση της προπόνησης: Σε αυτή τη φάση κυμαίνεται από 60 έως και 80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας του αθλητή (55-75% του $\dot{V}O_2\max$) και εξαρτάται από τις φυσικές δυνατότητες του ποδηλάτη
- Συχνότητα της προπόνησης: Ως ελάχιστη θεωρείται η ποδηλατική προπόνηση 5-10 φορές την εβδομάδα με χαμηλές ταχύτητες. Ειδικότερα, προτείνεται ο ρυθμός πεταλαρίσματος να κυμαίνεται στις 95-105 στροφές/λεπτό.
- Χρονική παράταση της φάσης για αρκετούς μήνες μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα υπερ-προπόνησης
- 6 – 8 εβδομάδες διάρκεια

Γενική φάση προετοιμασίας (2)

13/12/2016	ΤΡΙΤΗ	2:00	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ		ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
14/12/2016	ΤΕΤΑΡΤΗ	3:30	80-85%	55-60	4*10', ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ 2-6%, ΤΟ ΤΙΜΟΝΙ ΧΑΜΗΛΗ ΛΑΒΗ	10'	
15/12/2016	ΠΕΜΠΤΗ	2:40	55-75%	80-100	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ		ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
16/12/2016	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ				ΡΕΠΟ		
17/12/2016	ΣΑΒΒΑΤΟ	4:30	80,85,88%	90-100	1*12', 1*8', 1*4', ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ (ΤΤ ΒΙΚΕ	12'	
18/12/2016	ΚΥΡΙΑΚΗ	6:00	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ / η 1η ώρα χαλαρα και οι τελευταίες 2:ω (31avg)		
19/12/2016	ΔΕΥΤΕΡΑ				ΡΕΠΟ		
20/12/2016	ΤΡΙΤΗ	2:20	65-80%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΜΙΚΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ / ΠΑΜΕ ΗΡΕΜΑ ΣΤΙΣ ΑΝΗΦΟΡΕΣ		ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
21/12/2016	ΤΕΤΑΡΤΗ				ΡΕΠΟ		
22/12/2016	ΠΕΜΠΤΗ	1:40	80,85,88%	75-85	3*5', ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ 4-6%, ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ (ΔΕΝ ΚΟΥΝΙΕΜΑΙ)	10'	ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ
23/12/2016	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ				ΡΕΠΟ		
24/12/2016	ΣΑΒΒΑΤΟ	5:30	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ		
25/12/2016	ΚΥΡΙΑΚΗ	6:30	55-75%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ / η 1η ώρα χαλαρα και οι τελευταίες 2:ω (31avg)		
26/12/2016	ΔΕΥΤΕΡΑ	3:30	55-85%	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	3*15', ΑΝΑΒΑΣΗ / ΔΕΝ ΠΙΕΖΟΥΜΕ ΚΑΘΟΛΟΥ / Ο ΚΑΘΕΝΑΣ ΜΕ ΤΟ ΤΕΜΠΟ ΤΟΥ / ΤΡΩΜ	30'	
27/12/2016	ΤΡΙΤΗ				ΡΕΠΟ		ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Ζώνη 1,2 και 3 μέχρι 80% των MHR και μέχρι 85% FTP

Training Zone	Purpose	%FTP
Zone 1	Active Recovery	< 55
Zone 2	Endurance	56-75
Zone 3	Tempo	76-90
Zone 4	Lactate Threshold	91-105
Zone 5	VO2max	106-120
Zone 6	Anaerobic Capacity	121-150

Μεταβατική φάση (1)

- Διάρκεια: 3-6 εβδομάδες, ενώ η διάρκεια εξαρτάται από τις απαιτήσεις του επικείμενου αγώνα.
- Στόχοι: Έκθεση του σώματος σε συνθήκες αγώνα (προσομοίωση της έντασης και του όγκου της προπόνησης), με σκοπό την προσαρμογή του ποδηλάτη στις απαιτήσεις του αγώνα. Σκοπός είναι η μετάβαση του αθλητή από τα αρχικά στάδια προπόνησης στην τελική προπαρασκευαστική φάση πριν τον αγώνα.
- Όγκος προπόνησης: Ήπια μείωση του συνολικού όγκου.
- Συχνότητα της προπόνησης: Όχι περισσότερο από 2 φορές/εβδ.
 - Ένταση: Η δύναμη ισχύος και ο καρδιακός ρυθμός του κάθε αθλητή μπορούν προσδιορίσουν την ένταση.

➤ Συχνότητα της προπόνησης: Όχι περισσότερο από 2 φορές/εβδ.

Ζώνη 1, 2, 3, 4 και 5 μέχρι 90% των MHR και μέχρι 115% FTP

20/02/2017	ΔΕΥΤΕΡΑ					ΡΕΠΟ
21/02/2017	ΤΡΙΤΗ	2:00	80	85	105-115	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ (ΚΟΛΛΗΤΗΡΙ 3*10´)
22/02/2017	ΤΕΤΑΡΤΗ	1:20	45	68	80+	ΧΑΛΑΡΟ ΤΕΜΠΟ
23/02/2017	ΠΕΜΠΤΗ					ΡΕΠΟ
24/02/2017	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	1:30	100	115		6 *10" , ΕΚΚΙΝΗΣΕΙΣ (ΠΑΤΗΜΑ 53/14)
25/02/2017	ΣΑΒΒΑΤΟ	2:45	80	85	95-100	3*12´, ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ , ΤΤ ΒΙΚΕ / ΣΕ ΕΥΝΟΙΚΟ
26/02/2017	ΚΥΡΙΑΚΗ	4:45	55	85	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΜΙΚΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ / 3*40" ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΑΝΗΦΟΡΑΣ ΕΩΣ 92%
27/02/2017	ΔΕΥΤΕΡΑ					ΡΕΠΟ

Training Zone	Purpose	%FTP
Zone 1	Active Recovery	< 55
Zone 2	Endurance	56-75
Zone 3	Tempo	76-90
Zone 4	Lactate Threshold	91-105
Zone 5	VO2max	106-120
Zone 6	Anaerobic Capacity	121-150

Μεταβατική φάση (2)

Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι, 3-4 συνεδρίες/εβδ μεταβατικής φάσης προπόνησης για περίπου 3 εβδ. Μπορούν να αυξήσουν το $\dot{V}O_2\max$ κατά 3-4% και να βελτιώσουν την αθλητική απόδοση κατά 2-3%.

Ένα παράδειγμα μιας συνεδρίας για τη συγκεκριμένη φάση:

1. Προθέρμανση για 20-30' χαμηλού ρυθμού πεταλαρίσματος
2. Επαναλήψεις για 8-12' με ένταση στο 90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (85% του $\dot{V}O_2\max$).
3. 1' αποκατάσταση μεταξύ των επαναλήψεων, το οποίο ακολουθείται από 20' ασκήσεων που τείνουν να χαλαρώσουν τους μύες από την έντονη προσπάθεια που προηγήθηκε.

Έναρξη με **4-6** επαναλήψεις σε κάθε συνεδρία και σταδιακή αύξηση εντός 2-3 εβδ. μέχρι ο ποδηλάτης να φτάσει τις **10-12** επαναλήψεις.

Ζώνη 1, 2, 3, 4 και 5 μέχρι 90% των MHR και μέχρι 115% FTP

28/02/2017	ΤΡΙΤΗ	2:15	92	94	95-100	4*3', ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ , ΤΤ ΒΙΚΕ	6'	315,56	322,42
01/03/2017	ΤΕΤΑΡΤΗ	2:45	83	88	55-60	3*12', ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ , ΚΑΘΙΣΤΟΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ	12'	284,69	301,84
02/03/2017	ΠΕΜΠΤΗ	1:20	45	68	80+	ΧΑΛΑΡΟ ΤΕΜΠΟ		154,35	233,24
03/03/2017	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	2:30	88	92	95-105	3*5', ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ , ΤΤ ΒΙΚΕ / ΣΕ ΕΥΝΟΙΚΟ / ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ ΧΑΜΗΛΑ	12'	284,24	297,16
04/03/2017	ΣΑΒΒΑΤΟ	3:00	80	85	105-115	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ (ΚΟΛΛΗΤΗΡΙ 3*10')	10'	274,4	291,55
05/03/2017	ΚΥΡΙΑΚΗ	5:45	80	85	70-85	3*15', ΑΝΗΦΟΡΑ ΚΛΙΣΗ 3-12% , ΠΟΛΥ ΦΑΓΗΤΟ		274,4	291,55
06/03/2017	ΔΕΥΤΕΡΑ	0:40	45	76	80+	ΧΑΛΑΡΟ ΤΕΜΠΟ		154,35	260,68
07/03/2017	ΤΡΙΤΗ	3:00	80	85	105-115	ΤΕΜΠΟ ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ (ΚΟΛΛΗΤΗΡΙ 3*10')	10'	274,4	291,55
08/03/2017	ΤΕΤΑΡΤΗ	2:45	90	94	75	4*5', ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ 2-5% (ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΝΗΦΟΡΑ), ΤΟ ΔΙΑΛ ΣΕ ΑΝΗΦ	10'	308,7	322,42
09/03/2017	ΠΕΜΠΤΗ					ΡΕΠΟ		0	0
10/03/2017	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	2:15	92	94	95-100	6*3', ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ , ΤΤ ΒΙΚΕ	6'	297,16	303,62
11/03/2017	ΣΑΒΒΑΤΟ	3:00	92	96	75-85	5*4', ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ 4-6%, ΑΠΟ ΕΚΚΙΝΗΣΗ	8'	315,56	329,28
12/03/2017	ΚΥΡΙΑΚΗ	3:15	83	88	55-60	4*12', ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ , ΚΑΘΙΣΤΟΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ	12'	284,69	301,84

Training Zone	Purpose	%FTP
Zone 1	Active Recovery	< 55
Zone 2	Endurance	56-75
Zone 3	Tempo	76-90
Zone 4	Lactate Threshold	91-105
Zone 5	VO2max	106-120
Zone 6	Anaerobic Capacity	121-150

Tapering και αγωνιστική φάση

- Βασικός στόχος είναι η προετοιμασία του ποδηλάτη για διάφορες σημαντικές αγωνιστικές αναμετρήσεις κατά τη διάρκεια της αθλητικής περιόδου.
- Ο συνολικός όγκος προπόνησης μειώνεται σημαντικά (>50% πριν τη διεξαγωγή ενός σημαντικού αθλητικού γεγονότος), έτσι ώστε να εξασφαλισθεί επαρκής αποκατάσταση του οργανισμού μεταξύ των προπονητικών συνεδριών και των αγώνων. Όμως, ο ποδηλάτης δεν θα πρέπει να μειώσει την προπονητική του συχνότητα, σε αυτή τη φάση, για περισσότερο από 30%.
- Μελέτες δείχνουν ότι η συγκεκριμένη φάση μπορεί να βελτιώσει την αθλητική απόδοση σε ποσοστό μεγαλύτερο του 3%.

Ζώνη 1, 2, και 3 75% των MHR και μέχρι 80% FTP

13/03/2017	ΔΕΥΤΕΡΑ					ΡΕΠΟ
14/03/2017	ΤΡΙΤΗ	1:20	45	68	80+	ΧΑΛΑΡΟ ΤΕΜΠΟ
15/03/2017	ΤΕΤΑΡΤΗ					ΡΕΠΟ
16/03/2017	ΠΕΜΠΤΗ	2:15	55	80	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΜΙΚΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ / ΗΡΕΜΟ ΤΕΜΠΟ
17/03/2017	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	2:00	88	92	90-95	3*2', ΣΕ ΕΥΘΕΙΑ / ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΑ
18/03/2017	ΣΑΒΒΑΤΟ					ΤΤ / ΣΤΟΧΟΣ

Training Zone	Purpose	%FTP
Zone 1	Active Recovery	< 55
Zone 2	Endurance	56-75
Zone 3	Tempo	76-90
Zone 4	Lactate Threshold	91-105
Zone 5	VO2max	106-120
Zone 6	Anaerobic Capacity	121-150

Φάση αποκατάστασης

- **Διάρκεια:** 6-8 εβδομάδες, αναλόγως της περιοδικότητας του ετήσιου προγράμματος του ποδηλάτη και το επίπεδο των ικανοτήτων του. Πολλοί ποδηλάτες κατά τη διάρκεια αυτή της φάσης καταφεύγουν σε άλλες μορφές ασκήσεων, που τους βοηθούν να διατηρήσουν την καρδιο-αναπνευστική τους λειτουργία σε καλή κατάσταση.
- **Σκοπός:** Παρέχεται επαρκές χρονικό διάστημα ανάρρωσης, τόσο φυσικής, όσο και πνευματικής από την επερχόμενη νέα αθλητική περίοδο. Ακόμη, δίνεται η δυνατότητα εντοπισμού και διαχείρισης οποιουδήποτε τραυματισμού ή ασθένειας.

Ζώνη 1, 2, και 3 75% των MHR και μέχρι 80% FTP

13/02/2017	ΔΕΥΤΕΡΑ					ΡΕΠΟ	
15/02/2017	ΤΕΤΑΡΤΗ	2:40	94	102	85-95	4*2', ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΕΜΠΟ / ΣΚΥΦΤΟΣ	6'
16/02/2017	ΠΕΜΠΤΗ	2:15	55	80	ΕΛΕΥΘΕΡΟ	ΜΙΚΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ / ΗΡΕΜΟ ΤΕΜΠΟ	
17/02/2017	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ					ΡΕΠΟ	

Training Zone	Purpose	%FTP
Zone 1	Active Recovery	< 55
Zone 2	Endurance	56-75
Zone 3	Tempo	76-90
Zone 4	Lactate Threshold	91-105
Zone 5	VO2max	106-120
Zone 6	Anaerobic Capacity	121-150

Σύνοψη προπονητικών τεχνικών

<i>Είδος άσκησης</i>	<i>Φάση προπόνησης</i>	<i>Διάρκεια</i>	<i>Ένταση (% max heart rate)</i>	<i>Συχνότητα (συνεδρίες/εβδ.)</i>
Παρατεταμένης απόστασης	Βασική προπόνηση/ <u>γενική φάση προετοιμασίας</u>	1-6 ώρες	60-75	3-4
Αερόβια διαστήματα <u>-μεταβατική προπόνηση</u>	Αρκετές εβδομάδες πριν τον αγώνα	8-10 επαναλήψεις των 5' με 1' αποκατάσταση	85-90	1-2
<u>Προπόνηση ενδυνάμωσης/ ταχύτητας</u>	Αρκετές εβδομάδες πριν τον αγώνα και κατά τη διάρκεια της φάσης (tapering)	8-10 επαναλήψεις του 1' με 5-10' αποκατάστασης	Μέγιστη δυνατή	1-2
<u>Ασκήσεις με βάρη/ αντιστάσεων</u>	Off-season	1 ώρα	-	1-2

Συνοψίζοντας...

- ✓ Συμπερασματικά, το αποτέλεσμα όλων των προπονητικών προγραμμάτων αποτυπώνεται με την αγωνιστική επίδοση του αθλητή την ημέρα του αγώνα.
- ✓ κρίνεται απαραίτητη η συνεχής αυτοαξιολόγηση και αναζήτηση του τρόπου επίτευξης της βέλτιστης αθλητικής απόδοσης από το ίδιο το άτομο.
- ✓ Στάση σώματος, διατροφή, προπονητική

Ευχαριστώ για την προσοχή σας