

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 5 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΓΙΑ 21Κ

| Προπονήσεις => Εβδομάδα | 1η | 2η | 3η |
|---------------------------------------|---|--|--|
| 1^η | 60 λεπτά συνεχόμενο τρέξιμο χαλαρό | 20 λεπτά ζέσταμα 12x400 μέτρα (διάλειμμα 1 λεπτό ακίνητη) 10 λεπτά χαλαρό στο τέλος | 100 λεπτά συνεχόμενο χαλαρό τρέξιμο |
| 2^η | 60 λεπτά συνεχόμενο τρέξιμο χαλαρό | 20 λεπτά ζέσταμα 2x4000 μέτρα (διάλειμμα 3 λεπτά ακίνητη) 10 λεπτά χαλαρό στο τέλος | 100 λεπτά συνεχόμενο χαλαρό τρέξιμο |
| 3^η | 60 λεπτά συνεχόμενο τρέξιμο χαλαρό | 20 λεπτά ζέσταμα 10x500 μέτρα (διάλειμμα 1 λεπτό ακίνητη) 10 λεπτά χαλαρό στο τέλος | 100 λεπτά συνεχόμενο χαλαρό τρέξιμο |
| 4η | 40 λεπτά συνεχόμενο τρέξιμο χαλαρό | 20 λεπτά ζέσταμα 2x3500 μέτρα (διάλειμμα 3 λεπτά ακίνητη) 10 λεπτά χαλαρό στο τέλος | 70 λεπτά συνεχόμενο χαλαρό τρέξιμο |
| 5η | 50 λεπτά συνεχόμενο τρέξιμο χαλαρό | 20 λεπτά ζέσταμα 8x400 μέτρα (διάλειμμα 3 λεπτά ακίνητη) 10 λεπτά χαλαρό στο τέλος | <u>ΑΓΩΝΑΣ</u> |

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ:

- Ενδιάμεσα θα κάνεις ασκήσεις ενδυνάμωσης
- Να ενυδατώνεσαι καλά
- Αν μπορείς να προσθέσεις ακόμη ένα χαλαρό μέσα στην εβδομάδα να το προσθέσεις
- Τα intervals να τα φτάνεις στη μέγιστη σου ταχύτητα
- Το πρόγραμμα είναι καθαρά προσαρμοσμένο στις δικές σου ανάγκες και παρελθόν και δεν είναι ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα 5 εβδομάδων για τον οποιοδήποτε

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ