

Αερόβιο πρόγραμμα

3-4 φορές την εβδομάδα **αερόβιο πρόγραμμα** φυσικής κατάστασης 25'-30' την κάθε φορά. Σταθερός ρυθμός τρεξίματος στο 50-60% της μέγιστης καρδιακής έντασης (**τρόπος υπολογισμού της μέγιστης καρδιακής έντασης**: από τον αριθμό 220 αφαιρείται την ηλικία σας).

Καλό θα ήταν να αυξάνεται λίγο η ένταση, ανά 2-3 προπονήσεις, ώστε να λειτουργεί λίγο και ο **αναερόβιος μεταβολισμός**. Καλό θα ήταν μετά το τρέξιμο να πραγματοποιούνται και μερικές δρομικές ασκήσεις, όπως skipping, φτέρνες πίσω, ψαλιδάκια (εναλλάξ πόδια μπρος-πίσω στατικά) και ένα μικρό άνοιγμα 18-20 μέτρων (x 3 σετ για την κάθε άσκηση).

Ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης

(διάρκεια: περίπου 35')

- 2 σετ x 10 προβολές για το κάθε πόδι (**lunges**) συν 5 μικρά **επιτόπια άλματα**
- 2 σετ x 10 καθίσματα στις 90° (**squats**) συν 5 επιτόπια άλματα
- 1 σετ x 10 καθίσματα (**full squats**) + άλμα **block**, σε 1 κίνηση
- 4 σετ x 20 κοιλιακοί (**crunches**), όχι sit-ups!
- 2 σετ x 15 πλάγιοι κοιλιακοί (**side crunches**), για κάθε πλευρά
- 1 σετ x 60'' ψηλή σανίδα (**high plank**)
- 2 σετ x 45'' σανίδα (**plank**)
- 2 σετ x 30'' πλάγια σανίδα (**side plank**), για κάθε πλευρά

- 1 σετ x 45'' (**reverse plank**) στους αγκώνες
- 3 σετ x 8 κάμψεις (**push-ups**), τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων
- 3 σετ x 10 **ραχιαίοι** με χέρια στην μέση, χέρι-πόδι εναλλάξ, μόνο πόδια

Πρόταση

Μερικές απλές προτεινόμενες ασκήσεις γενικής ενδυνάμωσης σχετικές με το βόλεϊ, θα βρείτε [εδώ](#).

Σημ.: Τις περισσότερες ασκήσεις τις γνωρίζετε ήδη, αν όμως σε κάποια από αυτές έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία, μπορείτε να την αναζητήσετε με τον όρο που σας γράφουμε με **bold** γράμματα. Για οποιαδήποτε περαιτέρω ερώτηση ή διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνείτε με τον κ. Αλέξανδρο Αριστόπουλο, ή/και τον κ. Στέφανο Ρούμελη.

Καλή προπόνηση!