

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΞΟΤΩΝ

• ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:

3 Φορές την εβδομάδα από 30 λεπτά Τρέξιμο ή Ποδήλατο ή Κολύμπι. Προθέρμανση και αποθεραπεία με διατάσεις των μυϊκών ομάδων που εργάζονται στη συγκεκριμένη άσκηση. Ένταση μέτρια.

• ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

1. Ημικαθίσματα με μπάρα.	10
2. Ροκανίσματα κοιλιακών.	15
3. Εκτάσεις ραχιαίων.	15
4. Έλξεις στο Μονόζυγο.	5
5. Κωπηλατική με στήριξη στο στήθος.	10
6. Push-ups.	10
7. Πιέσεις ώμων με αλτήρες καθιστός.	10
8. Εκτάσεις ώμων με αλτήρες καθιστός ή όρθιος.	
9. Προτάσεις ώμων με αλτήρες εναλλάξ όρθιος.	
10. Σκυφτές εκτάσεις αλτήρων καθιστός.	10
11. Ανάποδες βυθίσεις τρικεφάλων σε δύο πάγκους.	10

ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ:

Προθέρμανση με 5-10 λεπτά αερόβια και πλήρες πρόγραμμα διατάσεων. Ακολουθούν οι ασκήσεις στροφών με το λάστιχο.

Το κυρίως πρόγραμμα εκτελείται σε κύκλους από την πρώτη έως την τελευταία άσκηση. Αρχικά εκτελούμε ένα κύκλο και προοδευτικά καθώς βελτιώνεται η φυσική μας κατάσταση φτάνουμε στους τρεις. Αρχικά η ένταση είναι μέτρια και προοδευτικά γίνεται εντονότερη, ποτέ όμως υψηλή.

Οι ασκήσεις 8 και 9 δεν εκτελούνται σε πρώτη φάση. Θα ενταχθούν στο πρόγραμμα αργότερα.

Αποθεραπεία με διατάσεις και κατόπιν ρίχνουμε μερικά βέλη για να επανέλθει η αίσθησή μας.

Το πρόγραμμα εκτελείται 3-4 φορές την εβδομάδα κατά προτίμηση σε διαφορετική ημέρα από την αερόβια προπόνηση.