

10 τρόποι να προπονηθείτε και το κέρδος της καθημίας

Προπονητική μονάδα 1

Ένας αγώνας 5 χλμ. στον αγωνιστικό ρυθμό-στόχο για τα 10 χιλιόμετρα. ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνεται η VO_2max , η δρομική οικονομία και σας δίνει τη βεβαιότητα για την επιτυχία ενός νέου ατομικού ρεκόρ.

Προπονητική μονάδα 2

Προθέρμανση με χαλαρό τρέξιμο διάρκειας 10 λεπτών και μετά εκτελούμε επαναλήψεις 1200 μ., με το ρυθμό που τρέχετε τώρα το καλύτερο σας 5άρι. Η ανάληψη ανάμεσα στις επαναλήψεις γίνεται με χαλαρό τρέξιμο και διαρκεί περίπου ένα λεπτό λιγότερο απ' όσο απαιτείται για να ολοκληρώσετε την κάθε επανάληψη των 1200 μ. Όπως με όλες τις διαλειμματικές προπονήσεις δεν πρέπει και τώρα να ξεπεράσετε τον κανόνα του 1 0% (π.χ. με μέσο όρο 48 km. εβδομάδα αυτό σημαίνει 4.800 μ. συνολικά, ή 4 X 1200 μ.).

ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνει την VO_2max και καθιστά το ρυθμό των 10 km να φαίνεται ευκολότερος.

Προπονητική μονάδα 3

Μετά από 10 min προθέρμανση ολοκληρώνουμε μια διαδρομή 10 χιλιομέτρων, όπου εναλλάσσουμε 2-3 min τρέξιμο στον αγωνιστικό των 10 km ρυθμό με 60-90 sec χαλαρό τρέξιμο ενδιάμεσα.

ΚΕΡΔΟΣ: Μας διδάσκει την αίσθηση του ρυθμού, που απαιτείται για να καταφέρουμε ένα ατομικό ρεκόρ, την αυτοπεποίθηση ότι μπορούμε να διατηρήσουμε υψηλή ένταση σ' έναν αγώνα 10 χλμ. και ακόμη να μπορούμε να τρέχουμε γρήγορα όταν τα πόδια αρχίζουν να "βαραίνουν" από την κούραση.

Προπονητική μονάδα 4

Προθέρμανση με χαλαρό τρέξιμο 10 λεπτών και μετά εκτελούμε μια επανάληψη 1600 μ., 10 sec περίπου πιο αργά από τον αγωνιστικό μας στα 10 χλμ. ρυθμό. Χαλαρώνουμε με τρέξιμο 2 λεπτών και μετά εκτελούμε άλλη μια επανάληψη 1.600 μ. στον αγωνιστικό όμως των 10 χλμ. ρυθμό. Μετά από δύο λεπτά χαλαρό τρέξιμο εκτελούμε μια τελευταία επανάληψη 1.600 μ. σε ρυθμό 10 sec γρηγορότερα από τον αγωνιστικό μας στα 10 χλμ. ρυθμό. Η αποθεραπεία είναι ένα ακόμη 1600άρι σε χαλαρό όμως ρυθμό.

ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνουμε το Κ.Γ.Ο, με αποτέλεσμα σταδιακά ο ρυθμός των 10 χλμ. να φαίνεται ευκολότερος.

Προπονητική μονάδα 5

Προθέρμανση με 15 λεπτά χαλαρό τρέξιμο και μετά εκτελούμε 800 μ. στον αγωνιστικό των 10 χλμ. ρυθμό. Χαλαρώνουμε με 2 λεπτά τρέξιμο και μετά εκτελούμε 400 μ. στον αγωνιστικό των 5 χλμ. ρυθμό. Χαλαρώνουμε για 60 sec και μετά εκτελούμε 200 μ. στον αγωνιστικό των 1.500 ρυθμό και μετά από μόλις 30 sec διάλειμμα εκτελούμε μια επανάληψη 1000 μ. στον αγωνιστικό των 10 km ρυθμό. Χαλαρώνουμε για 10 λεπτά και επαναλαμβάνουμε το όλο το πλάνο άλλη μια φορά. Ο δρομέας των 50 km/εβδομάδα μπορεί να ολοκληρώσει αυτό το πλάνο των 800-400-200-1000 μ. 2 φορές, ενώ ο δρομέας των 75 km/εβδομάδα μπορεί να εκτελέσει 3 φορές (σε μία Π.Μ.).

ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνει την ταχύτητα και τη φυσική κατάσταση, επιτρέποντας μας να τρέχουμε στην αγωνιστική των 10 χλμ. ταχύτητα μας, ακόμη και όταν είμαστε κουρασμένοι. Άλλη μια προπόνηση που τελικά κάνει το ρυθμό στα 10 χλμ. να φαίνεται ευκολότερος.

Προπονητική μονάδα 6

Μετά από προθέρμανση τρέχουμε δεκάλεπτα στον αγωνιστικό των 10 χλμ. ρυθμό. Το διάλειμμα ανάμεσα στις επαναλήψεις είναι 5 min χαλαρό τρέξιμο.

ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνει το Κ.Γ.Ο, και μας δίνει τη δυνατότητα να περάσουμε σε υψηλότερες ταχύτητες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα 10 χιλιομέτρων.

Προπονητική μονάδα 7

Μετά την προθέρμανση εκτελούμε επαναλήψεις 800 μ. στον αγωνιστικό των 5 χιλ. ρυθμό. Το διάλειμμα ανάμεσα στις επαναλήψεις είναι 1:1.

ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνει την VO_2max κάνοντας το ρυθμό στα 10 χλμ. να φαίνεται ευκολότερος.

Προπονητική μονάδα 8

Μετά την προθέρμανση εκτελούμε επαναλήψεις 400 μ. με ρυθμό κατά 4 sec περίπου γρηγορότερα από το μέσο/400 μ., που έχετε στο ατομικό σας ρεκόρ των 5 χλμ

ΚΕΡΔΟΣ: Αυξάνει την ταχύτητα και τη δρομική οικονομία.

Προπονητική μονάδα 9

Προπόνηση στο Κ.Γ.Ο, (χρόνος μέχρι 30 λεπτά συνεχόμενο τρέξιμο και ρυθμός 6-9 sec/km πιο αργά από τον αγωνιστικό στα 10 km. Αυξάνει το Κ.Γ.Ο, και ελαφρώς τη VO_2max . Μας διδάσκει να αντέχουμε σε δύσκολους ρυθμούς για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Προπονητική μονάδα 10

Παραδοσιακή προπόνηση εναλλαγών (Fartlek). Βρίσκουμε μια ευχάριστη διαδρομή σ' ένα δάσος και αφού τρέξουμε για λίγο χαλαρά, ανεβάζουμε το ρυθμό των 10 χλμ με μικρά διαλείμματα από χαλαρό τρέξιμο ενδιάμεσα. Η συνολική διάρκεια για το γρήγορο τρέξιμο είναι περίπου 30 λεπτά. Το χαλάρωμα γίνεται όταν αισθανόμαστε κουρασμένοι. Αυτοσυγκεντρωνόμαστε στο χαλαρό και άνετο τρέξιμο.

ΚΕΡΔΟΣ: Μα βοηθάει να χρησιμοποιούμε μια χαλαρή οικονομική δρομική τεχνική, ενώ παράλληλα η ταχύτητα διατηρείται σε υψηλά επίπεδα.