


## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

 www.tokpasidis.gr	ΗΜΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	Η.Π. +1	Η.Π. +2	Η.Π. +3	Η.Π. -3	Η.Π. -2	Η.Π. -1	ΗΜΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ
	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
	ΜΑΤΣ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΡΕΠΟ	ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ	ΕΠΑΝΑΦΟΡΤΙΣΗ	ΠΡΟΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ	ΜΑΤΣ
ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ	ΣΤΟΧΟΣ
ΤΑΚΤΙΚΗΣ				ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΑ ΛΑΘΗ	ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ	
ΦΥΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ		ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ		ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΣΧΥ	ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΥΨΗΛΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ	ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ, ΑΝΑΖΩΓΟΝΗΣΗ	ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ	
ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ/ΔΥΝΑΜΗΣ		ΠΑΝΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ		ΥΨΗΛΗ ΔΥΝΑΜΗ	ΒΑΣΙΚΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ-ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΙΣΧΥΣ		
ΚΑΤΑΣΚΟΠΕΙΑ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ	ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ		ΧΤΙΣΙΜΟ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ	ΠΡΕΣΙΝΓΚ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ	ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ	ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΦΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ
ΕΛΕΓΧΟΣ	ΥΓΡΩΝ	ΘΕΜΑΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ		ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ, ΕΥΚΑΜΨΙΑ, ΑΚΡΙΒΕΙΑ	ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ	ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ	ΥΓΡΩΝ
ΠΟΣΟΣΤΟ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	100%	20-30%		80-90%	70-80%	70-80%	40-50%	100%
ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΦΟΡΤΙΑ		ΚΟΥΡΑΣΗ, ΠΟΝΟΣ, ΥΠΝΟΣ		ΚΟΥΡΑΣΗ, ΠΟΝΟΣ, ΥΠΝΟΣ	ΚΟΥΡΑΣΗ, ΠΟΝΟΣ, ΥΠΝΟΣ	ΚΟΥΡΑΣΗ, ΠΟΝΟΣ, ΥΠΝΟΣ	ΚΟΥΡΑΣΗ, ΠΟΝΟΣ, ΥΠΝΟΣ	
ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ-ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ	ΖΩΝΕΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ		ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ-ΕΞΑΓΩΓΕΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	ΖΩΝΕΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ - ΣΠΡΙΝΤ	ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ-ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ
Τ/Φ		ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ + ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΥΣ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ		ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ, ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ, ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΣΧΥ	ΥΨΗΛΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΠΛΕΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ, ΧΤΙΣΙΜΟ ΕΠΙΘΕΣΗΣ, ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	ΑΠΟΚΡΟΥΣΕΙΣ ΣΟΥΤ	ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΕΞΟΔΟΙ ΣΕ ΣΕΝΤΡΕΣ, ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ	