



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού

ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Δρ. Ελευθέριος Δημητρός

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Προπονητής Καλαθοσφαίρισης, B.Sc.

Φυσική Δραστηριότητα για Ειδικούς Πληθυσμούς, M.Sc.

Διοίκηση και Αξιολόγηση Εκπαιδευτικών και Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων, M.Sc.

Εργοφυσιολόγος, Ph.D.

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ

- Περίοδος προετοιμασίας
- Αγωνιστική περίοδος
- Μεταβατική περίοδος
- Περίοδος ενεργητικής αποκατάστασης

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

- Στόχοι
 - Βελτίωση της γενικής Φ.Κ. στην αρχή της περιόδου (α' φάση)
 - Βελτίωση της ειδικής Φ.Κ. (β' φάση)
 - Εκμάθηση νέων ή επανάληψη αποκτημένων ήδη τεχνικών δεξιοτήτων σε υψηλότερο επίπεδο
 - Εφαρμογή νέων τρόπων τακτικής συμπεριφοράς

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- το αγωνιστικό επίπεδο των παικτών (κατηγορία)
- την προπονητική ηλικία των παικτών
- την προπονητική κατάσταση των παικτών
- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- τη μορφή και το περιεχόμενο της προπόνησης στη μεταβατική περίοδο

ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- την προπονητική ηλικία των αθλητών
- την προπονητική κατάσταση των αθλητών
- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- τη διάρκεια της περιόδου ενεργητικής αποκατάστασης και τη δραστηριότητα των αθλητών κατά τη διάρκειά της

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΓΕΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

3-5 εβδομάδες

ΕΙΔΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

4-6 εβδομάδες

**Περίοδος προετοιμασίας: 6-10 εβδομάδες
Αγωνιστική περίοδος: 25-35 εβδομάδες
Μεταβατική περίοδος: 5-12 εβδομάδες
Ενεργητική αποκατάσταση: εβδομάδες**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Εξαρτάται από τον αριθμό των ΜΑΚ μέσα στον ετήσιο κύκλο προπόνησης

Σε μονή περιοδικότητα η διάρκεια κυμαίνεται από 20-24 ΜΙΚ

Σε διπλή περιοδικότητα στον 1ο ΜΑΚ από 13-17 ΜΙΚ και στο 2ο από 10-13 ΜΙΚ

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΣΤΟΧΟΙ

- Η μεγιστοποίηση της αγωνιστικής απόδοσης και η σταθεροποίησή της

ή

- Η ανάπτυξή της σε υψηλό επίπεδο και η διατήρησή της για μεγάλο χρονικό διάστημα



Κυρίως ατομικά αθλήματα



Ομαδικά παιχνίδια

ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- τον αριθμό των ομάδων
- το σύστημα των αγώνων που ακολουθείται στο πρωτάθλημα

ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

- τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου που ορίζεται από το καλεντάρι
- το αγωνιστικό επίπεδο των αθλητών
- την προπονητική κατάσταση των αθλητών

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ

- Η κορύφωση της επίδοσης στους αγώνες που αποτελούν βασικό στόχο του αθλητή

Ο προπονητικός σχεδιασμός επηρεάζεται από:

- τις ειδικές αγωνιστικές απαιτήσεις του αγωνίσματος
- τη συχνότητα των προπονήσεων/εβδομάδα
- τις αγωνιστικές υποχρεώσεις του αθλητή
- τη χρονολογική-προπονητική ηλικία των αθλητών

ΚΑΛΕΝΤΑΡΙ ΑΓΩΝΩΝ

- Ο αθλητής να μπορεί να συγκεντρωθεί σε μία ή δύο «κορυφώσεις»
- Οι αγώνες να οδηγούν σε βελτίωση της απόδοσης, αλλά να μην οδηγούν σε υπερφόρτωση
- Πρέπει να υπάρχει χρονικό διάστημα αποκατάστασης μεταξύ των αγώνων
- Οι αγώνες να έχουν αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας
- Ο αριθμός και η συχνότητα των αγώνων εξαρτάται από την ατομική ικανότητα η οποία αυξάνεται όσο αυξάνει η προπονητική ηλικία
- Όταν η αγωνιστική περίοδος είναι μεγάλη πρέπει να μεσολαβούν χρονικά διαστήματα προπόνησης

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ

- Η βέλτιστη απόδοση σε όλη την αγωνιστική περίοδο
- Ο προπονητικός σχεδιασμός επηρεάζεται από:
- τη συχνότητα των προπονήσεων/εβδομάδα
 - τις αγωνιστικές υποχρεώσεις της ομάδας
 - τη χρονολογική-προπονητική ηλικία των αθλητών

ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

Διάρκεια

- Εξαρτάται από τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου
- Κυμαίνεται από 4-8 εβδομάδες

Στόχοι

- Βελτίωση της ατομικής τεχνικής
- Βελτίωση «αδυναμιών» της φυσικής κατάστασης σε ατομικό επίπεδο
- Διατήρηση υψηλού επιπέδου φυσικής κατάστασης (γενικής και ειδικής)

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Τι είναι

- Ο συνδυαστικός κρίκος από τον έναν ΜΑΚ στον άλλο
- Κυμαίνεται από 4-8 εβδομάδες

Στόχοι

- Σημαντική και ψυχική ξεκούραση των αθλητών
- Επιλέγονται κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες

Χαρακτηριστικά της προπόνησης

- Όγκος
- Ένταση
- Συχνότητα
- Πυκνότητα

Όγκος

- Ποσοτικοποίηση της δραστηριότητας
- Ο όγκος μπορεί να ποσοτικοποιηθεί διαφορετικά ανάλογα με τη δραστηριότητα
 - Αντοχή
 - Απόσταση
 - Προπόνηση με αντιστάσεις
 - Συνολική επιβάρυνση σε κιλά (σετ x επαναλήψεις x kg)
 - Ανάλογα με συγκεκριμένο άθλημα
 - Επαναλήψεις της δραστηριότητας (πλυομετρικές, ρίψεις στο baseball)

Πως αυξάνεται ο όγκος



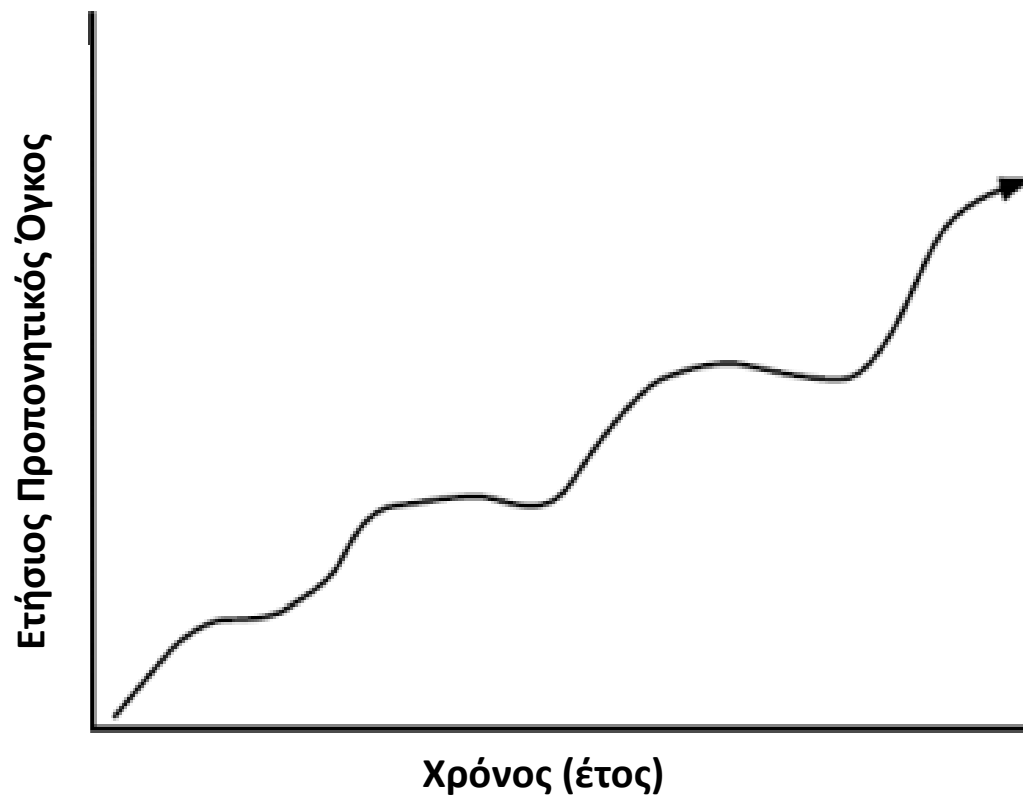
Αριθμού προπονήσεων



Εντός προπόνησης



Και των δύο



Ένταση

- Ποιοτικό χαρακτηριστικό της προπόνησης
- Υψηλότερη παραγωγή ισχύος/εξωτερική επιβάρυνση/ταχύτητα = υψηλότερη ένταση

Μπορεί να προσδιοριστεί διαφορετικά ανάλογα με τη δραστηριότητα

- Αθλήματα ταχύτητας: ταχύτητα σε sec/min ή παραγόμενη ισχύς
- Προπόνηση με αντιστάσεις (kg) ή παραγόμενη ισχύς
- Ομαδικά αθλήματα: ΚΣ, %ΚΣ

Ο ευκολότερος τρόπος ποσοτικοποίησης της έντασης είναι η παρουσίαση της ως % της καλύτερης απόδοσης

Η ένταση στην Προπόνηση με Αντιστάσεις προσδιορίζεται με το %ΜΕ

Ένταση

Με βάση την Απόδοση

Ζώνη έντασης	Ποσοστό της μέγιστης απόδοσης	Ένταση
6	> 100	Υπερμέγιστη
5	90 - 100	Μέγιστη
4	80 - 90	Υψηλή
3	70 - 80	Μέτρια
2	50 - 70	Χαμηλή
1	< 50	Πολύ χαμηλή

Με βάση τα Ενεργειακά Συστήματα (ΕΣ)

Ζώνη έντασης	Διάρκεια δραστηριότητας	Ένταση	Κύριο Ενεργειακό Σύστημα	Συνεισφορά ΕΣ (%)	
				Αναερόβιο	Αερόβιο
1	< 6 s	Μέγιστη	ΑΤΡ - ΡC	100 - 95	0 - 5
2	6-30 s	Υψηλή	ΑΤΡ - ΡC και γρήγορη γλυκόλυση	95 - 80	5 - 20
3	30 s - 2 min	Μέτρια υψηλή	Γρήγορη και αργή γλυκόλυση	80 - 50	20 - 50
4	2 - 3 min	Μέτρια	Αργή γλυκόλυση και οξειδωτικό	50 - 40	50 - 60
5	3 - 30 min	Μέτρια χαμηλή	Οξειδωτικό	40 - 5	60 - 95
6	> 30 min	Χαμηλή	Οξειδωτικό	5 - 2	95 - 80

Ένταση

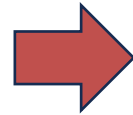
Για τους αθλητές αντοχής η ένταση μπορεί να υπολογιστεί σύμφωνα με το % max ΚΣ
(προβλεπόμενη max ΚΣ = 220 – ηλικία)

Με βάση την Απόδοση

Ζώνη έντασης	ΚΣ (% ΚΣ max)	Ένταση
1	< 65	Αποκατάσταση (χαμηλή)
2	66 - 72	Βασική προπόνηση αντοχής
3	73 - 80	Προπόνηση ρυθμού
4	84 - 90	Προπόνηση στο αναερόβιο κατώφλι
5	91 - 100	Μέγιστες προσπάθειες

Όγκος vs Ένταση

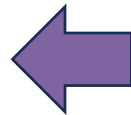
Η αλληλεπίδραση μεταξύ όγκου και έντασης είναι το θεμέλιο της περιοδικότητας



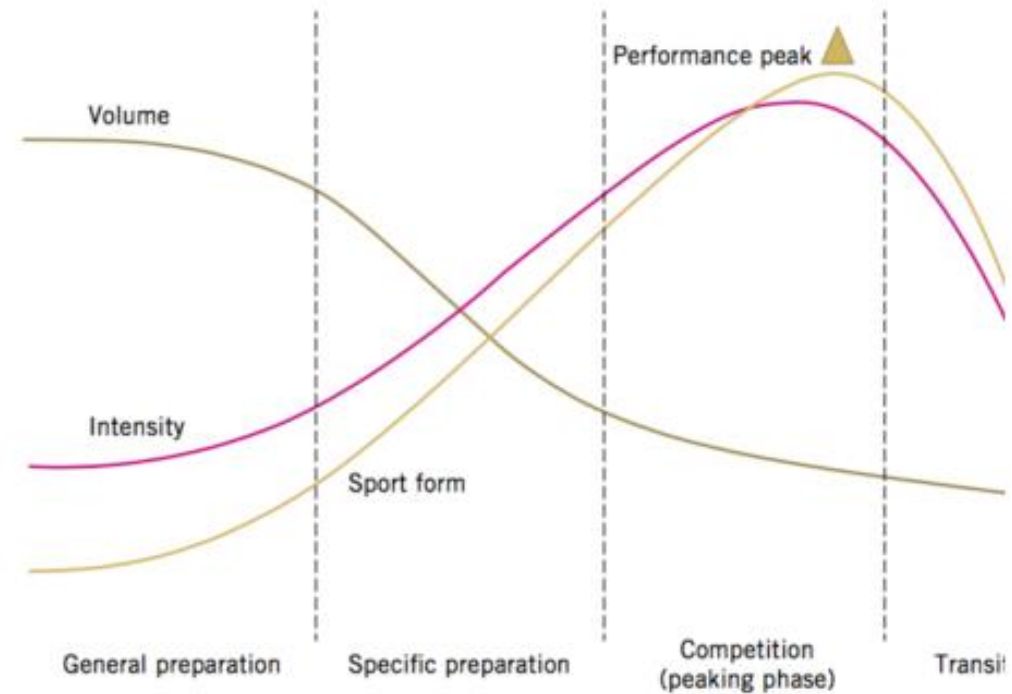
Η περιοδικότητα επιτυγχάνεται με διαχείριση του Όγκου και της Έντασης



Η σχέση μεταξύ των δύο παραμέτρων ποικίλει στις διάφορες φάσεις (Προετοιμασία, Αγωνιστική Περίοδος, Μεταβατική Περίοδος, κ.λ.π.)



Ένα καλό πλάνο περιοδικότητας απαιτεί διακυμάνσεις τόσο στον όγκο όσο και στην ένταση



Διαχείριση όγκου και έντασης

Όγκος

- Διάρκεια της προπόνησης
- Συχνότητα της προπόνησης
- Αριθμός επαναλήψεων/σετ/ασκήσεων ή τεχνικών στοιχείων καθημερινά ή εβδομαδιαία
- Απόσταση

Ένταση

- Ταχύτητα
- Φορτίο (π.χ. Kg)
- Ισχύς
- Διάλειμμα
- %ΚΣ
- Αριθμός αγώνων

Επίδραση της έντασης και του όγκου στην προσαρμογή

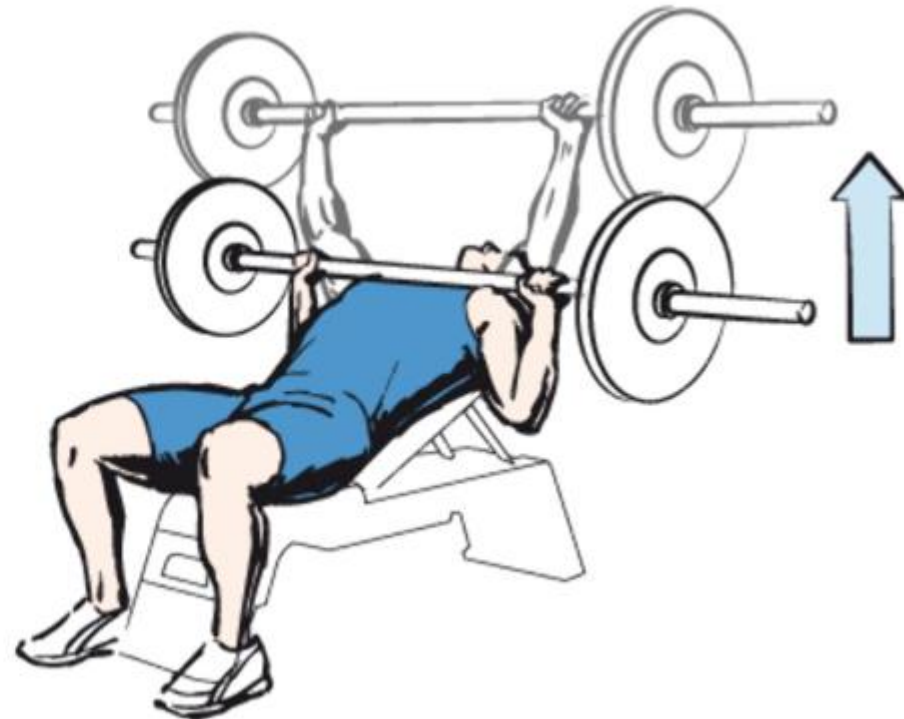
Αθλητής Α

Πιέσεις στήθους 1RM: 100kg



Αθλητής Β

Πιέσεις στήθους 1RM: 42.5g



Και οι δύο αθλητές εκτελούν πιέσεις στήθους 3x10 30kg

Ποιο θα είναι το αποτέλεσμα για τον καθένα;

Επίδραση της έντασης και του όγκου στην προσαρμογή

30kg για τον αθλητή **A** είναι 30%RM

30kg για τον αθλητή **B** είναι 70%RM

Ανάπτυξη Δύναμης στο Fitness

Ένταση (%)	80	70	60	50	40	30
	<ul style="list-style-type: none">Υπερτροφία +++Ενδομυϊκός συντονισμός	<ul style="list-style-type: none">Υπερτροφία ++Ενδομυϊκός συντονισμός	<ul style="list-style-type: none">Υπερτροφία +Αντοχή στη δύναμηΤαχυδύναμη	<ul style="list-style-type: none">Αντοχή στη δύναμηΤαχυδύναμη	<ul style="list-style-type: none">Αντοχή στη δύναμηΤαχυδύναμη	<ul style="list-style-type: none">Αντοχή στη δύναμηΤαχυδύναμη
RM	6-12	8-12	>12	>15	>20	

Επίδραση της έντασης και του όγκου στην προσαρμογή

Ανάπτυξη Δύναμης σε Ενήλικες

	Μέγιστη Δύναμη (Μυϊκή Υπερτροφία)		Ισχύς	Αντοχή στη δύναμη
	Αρχάριοι	Προχωρημένοι		
Ένταση:	60-70%	70-85%	0-60%	Έως 60%
Ταχύτητα εκτέλεσης:	Αργή-Μέτρια	Μέτρια	Γρήγορη-Εκρηκτική	Μέτρια
Αριθμός ασκήσεων:	8-10	8-10	3-5	5-10
Σετ/άσκηση:	1-3	1-3	1-3	1-3
Επαναλήψεις/σετ:	12-8	10-6	10-3	10-30 ή 10-30s/σταθμό
Διάλειμμα/σετ:	1-3 min	1-3 min	2-3 min	1 min/σετ ή 3-5 min/κύκλο
Μορφή οργάνωσης:	Σταθμοί ή ενότητες	Σταθμοί ή ενότητες	Σταθμοί ή ενότητες	Κυκλική ή σταθμοί
Συχνότητα:				

• Σταθμοί

- 1^{ος} σταθμός (3 σετ x 10 επαναλήψεις)
- 2^{ος} σταθμός (4 σετ x 8 επαναλήψεις)
- 3^{ος} σταθμός (5 σετ x 7 επαναλήψεις)
- 4^{ος} σταθμός (3 σετ x 12 επαναλήψεις)
- 5^{ος} σταθμός (4 σετ x 10 επαναλήψεις)

• Ενότητες

- Έχουμε από 2-4 σταθμούς
- Εκτελείται από ένα σετ σε κάθε σταθμό διαδοχικά και αρχίζει ο κύκλος πάλι από την αρχή
- Οικονομία χρόνου μέχρι και 40% σε σχέση με την προπόνηση σε σταθμούς

• Κυκλική

- Κάθε σταθμός είναι και μια άσκηση
- Ο αριθμός των σταθμών ξεκινά από 4 και φτάνει μέχρι τους 14
- Εκτελείται από ένα σετ σε κάθε σταθμό διαδοχικά και αρχίζει ο κύκλος πάλι από την αρχή

Χρησιμοποίηση συντελεστή για τον καθορισμό 1RM

Εκτελούμενες επαναλήψεις	% 1RM	Συντελεστής	Παράδειγμα: Εκτίμηση της 1RM από τεστ 3RM 1RM = Βάρος άρσης 3RM * 1.10 αν π.χ. 3RM = 100 kg τότε: 1RM = 100 * 1.10 = 110 kg
1	100	1.00	
2	93	1.07	
3	91	1.10	
4	89	1.13	
5	86	1.16	
6	83	1.20	
7	81	1.23	
8	79	1.27	
9	76	1.32	
10	74	1.36	

Συχνότητα και Πυκνότητα

- **Πυκνότητα**

- Ο συνδυασμός του όγκου και της διάρκειας. Όταν ο ίδιος όγκος ολοκληρώνεται σε λιγότερο χρόνο, τόσο πιο έντονη είναι η προπόνηση

- **Συχνότητα**

- Ο αριθμός των προπονήσεων σε δεδομένο χρόνο (π.χ. εβδομάδα, μήνας)

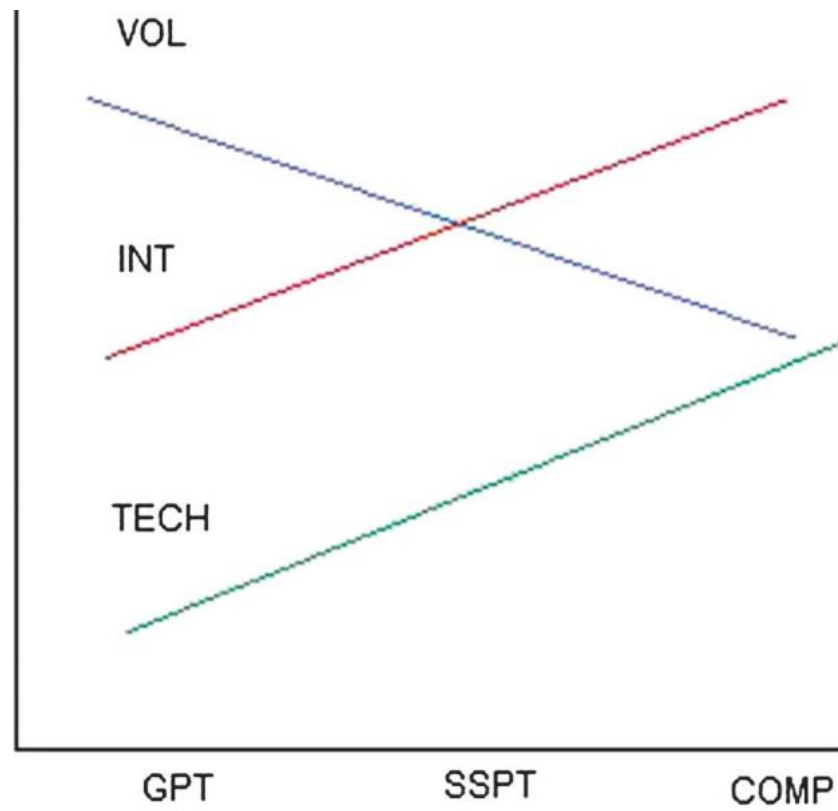
Διαχείριση πυκνότητας και συχνότητας για ένα δεδομένο όγκο μπορεί να αυξήσει/μειώσει την απόδοση

- Παράδειγμα:

- <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/3190>

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Ομάδα χαμηλής συχνότητας	Ημέρα αντοχής	8x8 min Ζώνη 3 2 min χαλαρά	Ημέρα αντοχής	Ημέρα αντοχής	6x12 min Ζώνη 3 3 min χαλαρά	Χαλαρή μέρα	Ημέρα αντοχής
Ομάδα υψηλής συχνότητας	3x12 min Ζώνη 3 3 min χαλαρά	Χαλαρή μέρα	3x12 min Ζώνη 3 3 min χαλαρά	4x8 min Ζώνη 3 2 min χαλαρά	Ημέρα ξεκούρασης	4x8 min Ζώνη 3 2 min χαλαρά	Ημέρα αντοχής

Περιοδικότητα



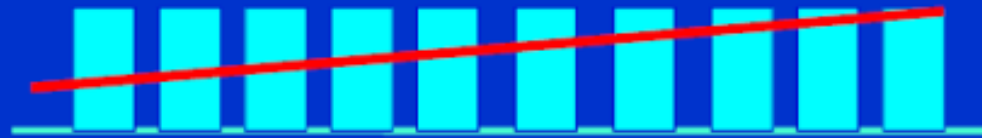
The principle phases and subphases of periodization

	Preparatory phase		Competitive phase
Training phase	GPT	SSPT	
Phase objective	↑ aerobic and anaerobic capacity; ↑ neuromuscular functioning	Develop and perfect sport-specific biomotors	Maintain biomotor conditioning

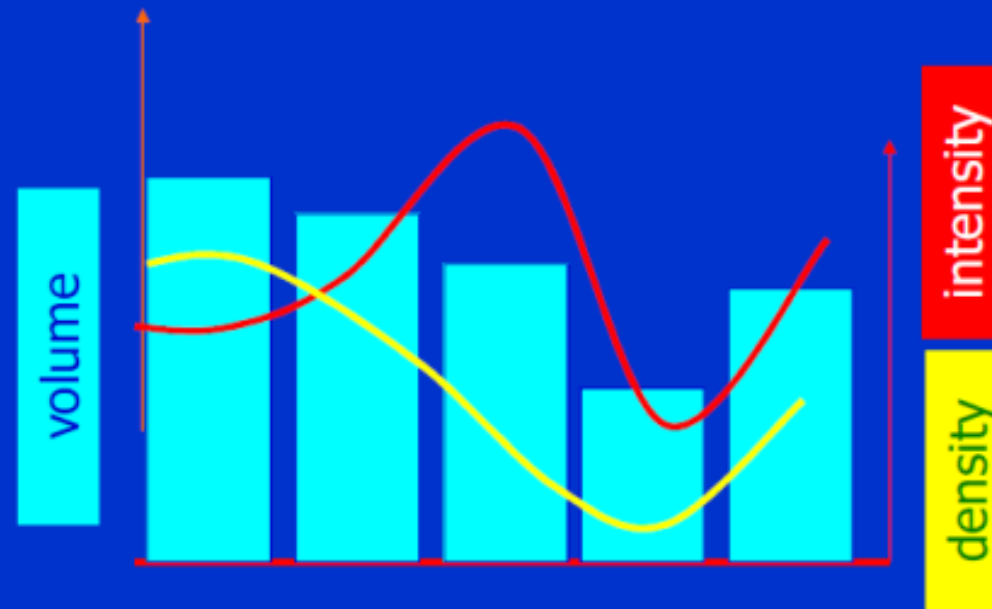
GPT = general physical training; SSPT = sport-specific physical training; ↑ = increase.

Περιοδικότητα

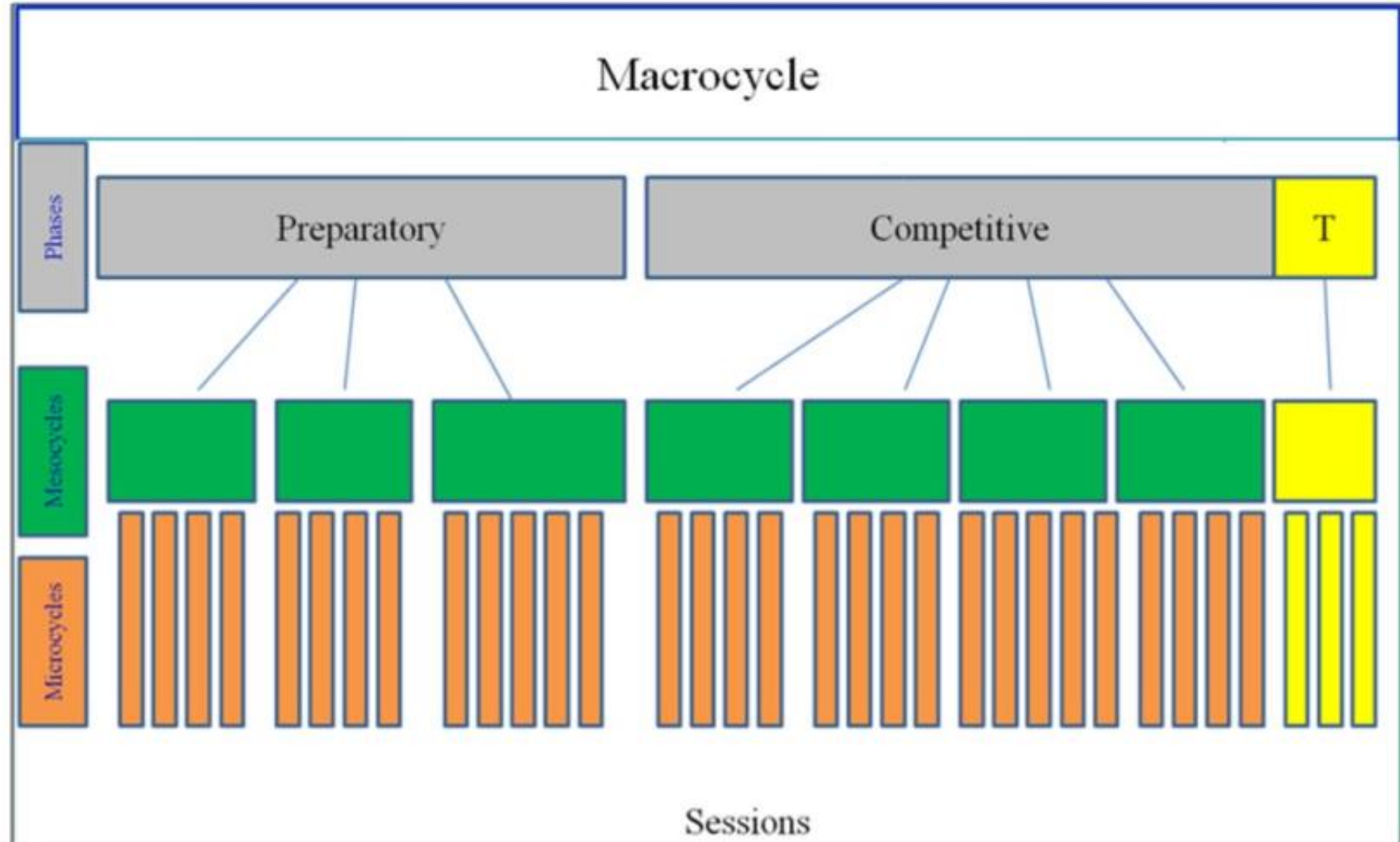
PLANNING AND DESIGN AND **NO** PERIODIZE



PLANNING AND DESIGN AND PERIODIZE



Περιοδικότητα



Περιοδικότητα

Sample Training Plan, One Peak/Macrocycle, 16 Total Weeks

Month	February				March					April				May		
Dates (Mondays)	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17
Competitions									X	X	X	X	X	XC		XC
Annual Plan	Annual Plan															
Macrocycles	Macrocycle															
Phases	Preparatory								Competition							
Periods	General Preparation				Specific Preparation				Precompetition				Competition			
Mesocycles	1				2				3				4			
Mesocycle Themes	Technique & Work Capacity				Speed & Strength				Synthesis				Peaking			
Microcycles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

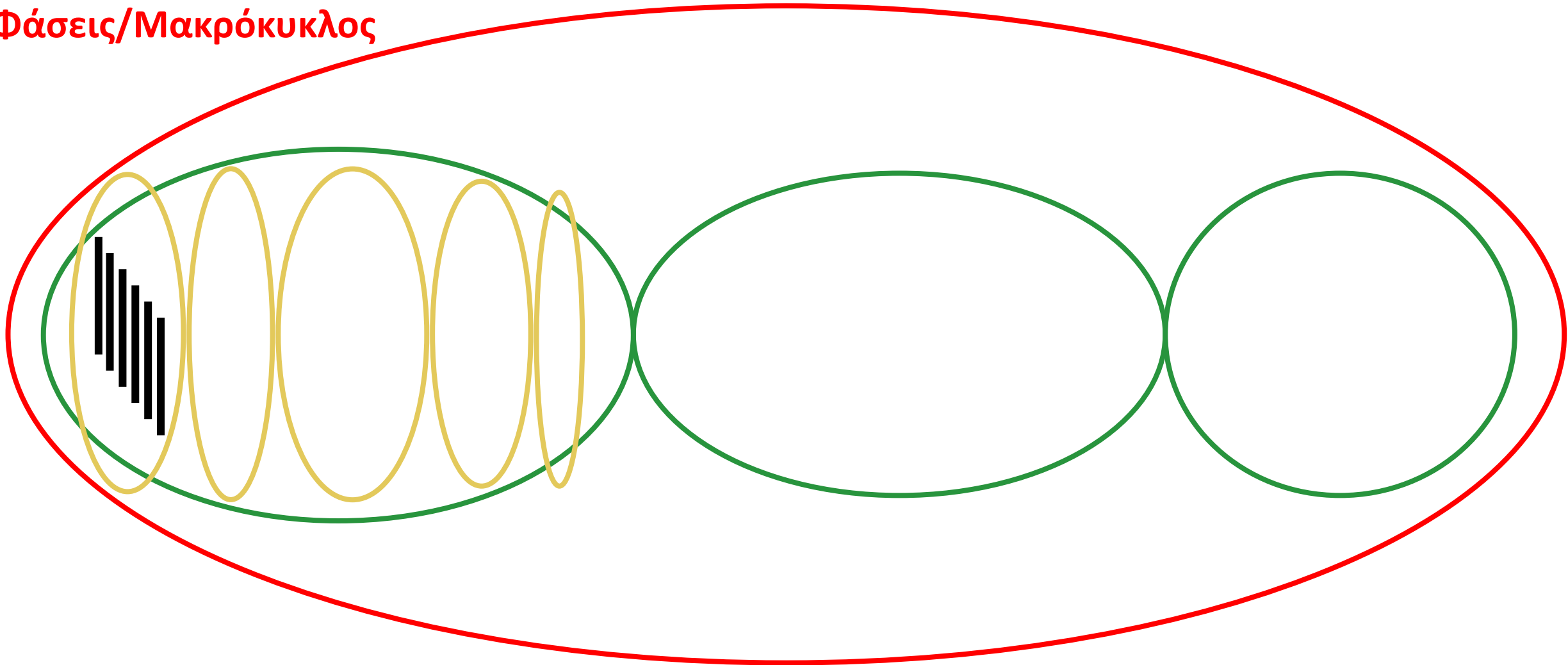
Περιοδικότητα

Προπονητικές μονάδες

Μικρόκυκλοι

Μεσόκυκλοι

Φάσεις/Μακρόκυκλος

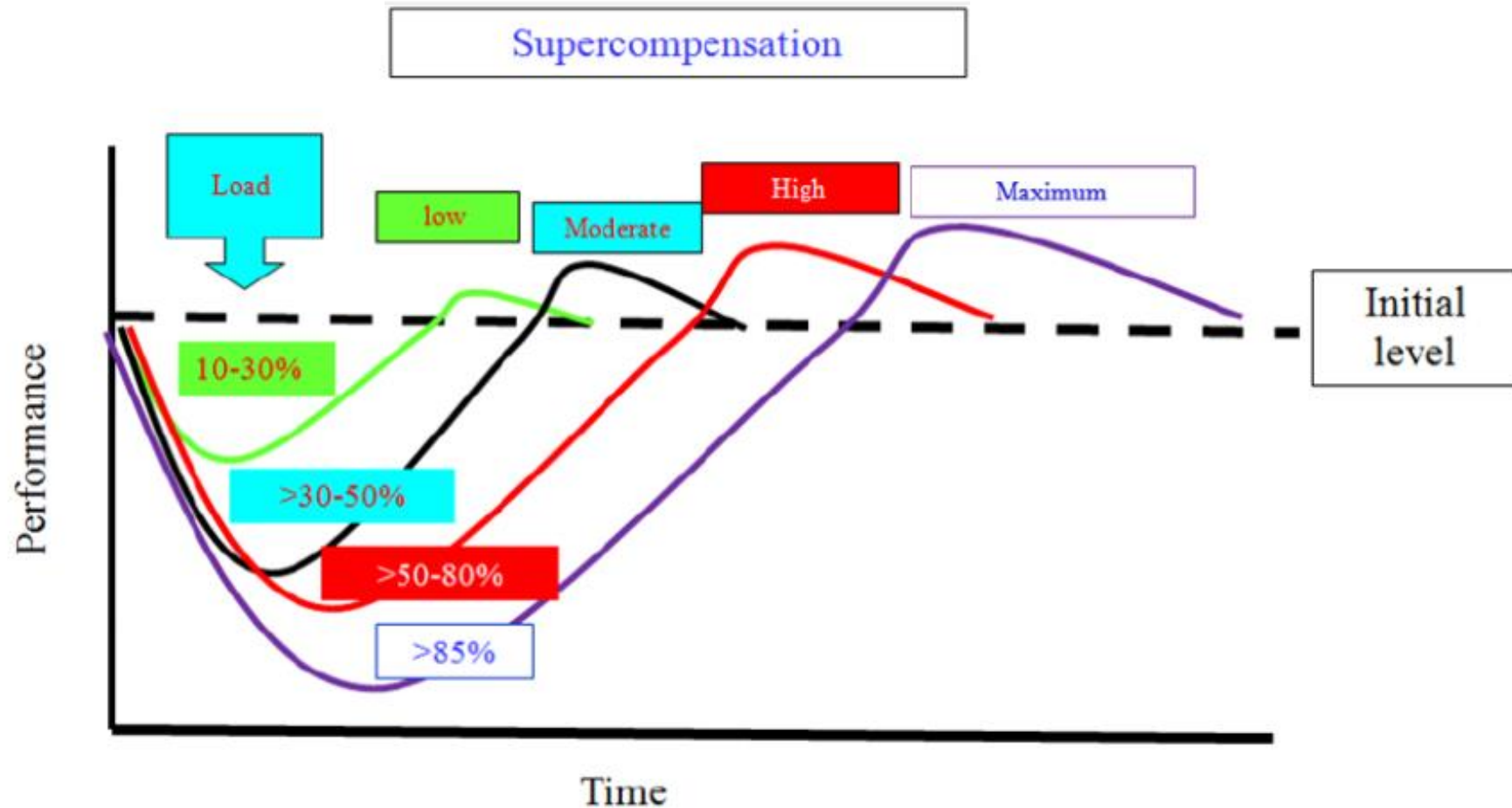


Προπονητικές μονάδες



Όγκος	Ποσοστό του έργου (%) σύμφωνα με το μέγιστο ανεκτό φορτίο	Βασικές αρχές	Συνιστώμενη κατανομή εντός του μικρόκυκλου
Χαμηλός	10% 15-30%	Ενεργοποίηση ή ενίσχυση Διατήρηση απόδοσης	Μετά από σκληρή προπονητική μονάδα (πρώτη προπόνηση μετά από δύσκολο μικρόκυκλο), ή το τέλος ενός καθορισμένου μικρόκυκλου
Μέτριος	40-60%	Επανάκτηση ή επιβράδυνση της απόδοσης	Ο πιο συχνός σε εισαγωγικούς μικρόκυκλους ή στη μέση ενός ανταγωνιστικού μικρόκυκλου
Υψηλός	>60-70% >70-80%	Η μέτρια απόδοση αυξάνεται (μη αποδοτική στους ελίτ αθλητές) Υψηλότερη αύξηση της απόδοσης (εφαρμόζεται για τις πιο σημαντικές ικανότητες) ειδικά αποτελεσματική στους ελίτ αθλητές	Συνήθως εφαρμόζεται στην αρχή και στη μέση καθορισμένων και δυνατών μικρόκυκλων
Μέγιστος	>80%	Μέγιστη διέγερση για τον αναμενόμενο υψηλότερο βαθμό βελτίωσης	Μόνο μία φορά για καθορισμένους μικρόκυκλους και μέχρι δύο ή τρεις για δυνατούς μικρόκυκλους

Προπονητικές επιδράσεις κάθε φάσης



Μικρόκυκλοι

- Περιλαμβάνουν τον αριθμό των προπονητικών μονάδων (συνήθως μία εβδομάδα προπονήσεων)
- Πολύ συγκεκριμένοι προπονητικοί στόχοι

Χαρακτηριστικά Μικρόκυκλου

- Εισαγωγικός/Εφαρμοσμένος
- Καθορισμένος
- Δυνατός
- Αποκατάστασης
- Αγωνιστικός/Ενεργοποίησης



Χαρακτηριστικά Μικρόκυκλου

- **Αποκατάστασης/Αναγεννητικός (3-5 ημέρες)**

- ✓ Χρήσιμος για αποκατάσταση
- ✓ Σκοπός είναι να βοηθήσει τον αθλητή για την επόμενη προπονητική φάση
- ✓ Συνήθως ξεκινάει με χαμηλή ένταση/χαμηλό όγκο και ολοκληρώνεται με σύντομη υψηλής έντασης προπόνηση για παρακολούθηση της διαδικασίας αποκατάστασης

- **Αγωνιστικός/Ενεργοποίησης (2-3 ημέρες)**

- ✓ Προετοιμάζει τον αθλητή για αγώνα
- ✓ Αποτελείται από μερικές προπονήσεις ακριβώς πριν τον αγώνα
- ✓ Περιλαμβάνει εξειδικευμένες δραστηριότητες του αθλήματος
- ✓ Σκοπός είναι η ενίσχυση της απόδοσης των αθλητών

- **Δυνατός (7-10 ημέρες)**

- ✓ Συνήθως στην προετοιμασία
- ✓ Περιλαμβάνει περισσότερες από μία προπόνηση υψηλού όγκου
- ✓ Συνήθως ακολουθείται από αναγεννητικό μικρόκυκλο
- ✓ Δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περίοδο συχνών αγώνων
- ✓ Το υψηλό επίπεδο κόπωσης και η απόδοση θα μειωθούν και αυξάνεται ο κίνδυνος τραυματισμών
- ✓ Η επικοινωνία μεταξύ του προπονητή δύναμης/φυσικής κατάστασης και του προπονητή είναι απαραίτητη

Χαρακτηριστικά Μικρόκυκλου

- **Καθορισμένος (5-8 ημέρες)**

- ✓ Ο πιο συχνά χρησιμοποιούμενος (50%)
- ✓ Μπορεί να κατηγοριοποιηθεί ως χαμηλός ή υψηλός ανάλογα με τον αριθμό προπονήσεων υψηλής έντασης
- ✓ Καθορισμένος χαμηλός: Συνήθως δεν περιλαμβάνει προπονήσεις υψηλού όγκου, περιλαμβάνει μία προπόνηση υψηλού όγκου, παρόμοια με τον εισαγωγικό
- ✓ Καθορισμένος υψηλός: Περιλαμβάνει μία μέγιστη και μία ή δύο υψηλού όγκου προπονήσεις, πιο κοντά στους δυνατούς μικρόκυκλους

- **Εισαγωγικός**

- ✓ Δεν περιλαμβάνει προπόνηση υψηλού όγκου και συνιστάται να μην περιλαμβάνει ούτε υψηλής έντασης
- ✓ Περιλαμβάνει χαμηλού και μέτριου όγκου προπονήσεις
- ✓ Εφαρμόζεται όταν εισάγονται νέες δεξιότητες, ή διορθώνονται τα λάθη
- ✓ Βασικά η προσοχή εστιάζεται στην ανάπτυξη τεχνικής/δεξιοτήτων

Χαρακτηριστικά μικρόκυκλου

ΠΜ = Προπονητική Μονάδα

Τύπος μικρόκυκλου	Προπονητικός σχεδιασμός 1 ΠΜ ανά ημέρα	Προπονητικός σχεδιασμός 2 ή 3 ΠΜ ανά ημέρα
Αναγεννητικός	Περιλαμβάνει <u>πολλές χαμηλού όγκου</u> ΠΜ, είναι δυνατόν να περιληφθεί <u>1 μέτρια</u> στο τέλος	Περιλαμβάνει πολλές χαμηλού όγκου ΠΜ, είναι δυνατόν να περιληφθούν 2 μέτριες στο τέλος
Ενεργοποίησης	Περιλαμβάνει <u>πολύ χαμηλού όγκου</u> ΠΜ, (10% του μέγιστου όγκου) με υψηλής <u>έντασης</u> δραστηριότητες	Περιλαμβάνει πολύ χαμηλού όγκου ΠΜ, (10% του μέγιστου όγκου) με υψηλής έντασης δραστηριότητες
Εισαγωγικός	Καμία μέγιστου όγκου ΠΜ, <u>1 υψηλού, 2-3 μέτριου και 1 ή 2 χαμηλού</u> , όπου η 1 ΠΜ θα πρέπει να είναι αναγεννητική	Καμία μέγιστου όγκου ΠΜ, 2 υψηλού, 3 μέτριου και 2 ή 3 χαμηλού, όπου τουλάχιστον η 1 ΠΜ θα πρέπει να είναι αναγεννητική
Καθορισμένος	<u>1 μέγιστου όγκου</u> ΠΜ, <u>1 ή 2 υψηλού, 2 μέτριου</u> και <u>2 χαμηλού</u> , όπου η 1 ΠΜ θα πρέπει να είναι αναγεννητική	1 ή 2 μέγιστου όγκου ΠΜ, 2 ή 3 υψηλού, 2 ή 3 μέτριου και 2 ή 3 χαμηλού, όπου τουλάχιστον η 1 ΠΜ θα πρέπει να είναι αναγεννητική
Δυνατός (συνήθως πάνω από 7 ημέρες)	<u>1 ή 2 μέγιστου όγκου</u> ΠΜ, <u>2-3 υψηλού</u> , 2 μέτριου και <u>2-3 χαμηλού</u> , όπου η 1 ΠΜ θα πρέπει να είναι αναγεννητική	3-4 μέγιστου όγκου ΠΜ, 3-4 υψηλού, 2-3 μέτριου και 3-4 χαμηλού, όπου η 1 ΠΜ θα πρέπει να είναι αναγεννητική

Μεσόκυκλος

- Αποτελείται από 3-10 μικρόκυκλους
- Ποικιλία προπονητικής επιβάρυνσης ανάλογα το σκοπό, τη φιλοσοφία και το στυλ προπόνησης

