

Μάιος 2018

Πρόγραμμα Προπονήσεων Αγωνιστικής Ομάδας Ακαδημίας

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
30	31	1	2	3	4	5
						15:00 DrosorigiRace Αντοχή/Τεχνική
6	7	8	9	10	11	12
12:00 Ανάβαση Κωνταντίνου και Ελένης Αντοχή			15:00 Ανάβαση ΦΟΟΦ -Αγ. Κυριακη Αντοχή/Τεχνική		16:00 Ανάβαση Κωνσταντίνου και Ελένης Αντοχή	15:00 Δροσποηγη Πίστα ΧC Τεχνική/Δύναμη
13	14	15	16	17	18	19
10:00 DrosorigiRace Δροσποηγη			15:00 Ανάβαση ΦΟΟΦ -Αγ. Κυριακη Αντοχή/Τεχνική		16:00 Ανάβαση ΦΟΟΦ -Αγ. Κυριακη Τεχνική/Δύναμη	15:00 Ανάβαση Κωνσταντίνου & Ελένης Αντοχή
20	21	22	23	24	25	26
			15:00 Ανάβαση ΦΟΟΦ -Αγ. Κυριακη Αντοχή/Τεχνική		16:00 Ανάβαση ΦΟΟΦ -Αγ. Κυριακη Αντοχή/Τεχνική	15:00 Δροσποηγη Πίστα ΧC Τεχνική/Δύναμη
27	28	29	30			
12:00 DrosorigiRace Αντοχή/Τεχνική			15:00 Ανάβαση Κωνταντίνου και Ελένης Αντοχή		<u>Σε περίπτωση κακοκαιρίας η προπόνηση θα αναβάλλεται κατόπιν τηλεφωνικής συνεννόησης με τον Προπονητή</u>	

Δροσποηγή Πίστα ΧC
Προπόνηση ΧC
Ασκήσεις τεχνικής ΧC σε μονοπάτι – ανάβαση σε μονοπάτι
Προπόνηση με εντάσεις ΧC

Ανάβαση ΦΟΟΦ -Αγ. Κυριακή
Προπόνηση αντοχής σε ανηφόρα με στροφές στο πηδάλι
Εκμάθηση αλλαγής ταχυτήτων και διατήρηση των στροφών
Ασκήσεις τεχνικής στο μονοπάτι Αγ. Κυριακή – Ξενία

Ανάβαση Κωνσταντίνου και Ελένης
Προπόνηση αντοχής σε ανηφόρα με στροφές στο πηδάλι
Εκμάθηση αλλαγής ταχυτήτων και διατήρηση των στροφών
Τεχνική κατάβασης στον δασικό με ταχύτητα και περάσματα σε στροφές και νεροφαγώματα