

# Περιεχόμενα

Εισαγωγή .....	7
Πρόγραμμα προπονήσεων επτά εβδομάδων .....	13

## Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 1η

Ημέρα 1η: Δευτέρα .....	16
Ημέρα 2η: Τρίτη .....	20
Ημέρα 3η: Τετάρτη .....	28
Ημέρα 4η: Πέμπτη .....	32
Ημέρα 5η: Παρασκευή .....	40
Ημέρα 6η: Σάββατο .....	46
Ημέρα 7η: Κυριακή .....	50

## Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 2η

Ημέρα 8η: Δευτέρα .....	52
Ημέρα 9η: Τρίτη .....	60
Ημέρα 10η: Τετάρτη .....	64
Ημέρα 11η: Πέμπτη .....	68
Ημέρα 12η: Παρασκευή .....	74
Ημέρα 13η: Σάββατο .....	77
Ημέρα 14η: Κυριακή .....	78

## Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 3η

Ημέρα 15η: Δευτέρα .....	80
Ημέρα 16η: Τρίτη .....	82
Ημέρα 17η: Τετάρτη .....	90
Ημέρα 18η: Πέμπτη .....	98
Ημέρα 19η: Παρασκευή .....	104
Ημέρα 20η: Σάββατο .....	108
Ημέρα 21η: Κυριακή .....	114

### **Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 4η**

Ημέρα 22η: Δευτέρα .....	118
Ημέρα 23η: Τρίτη .....	122
Ημέρα 24η: Τετάρτη .....	128
Ημέρα 25η: Πέμπτη .....	136
Ημέρα 26η: Παρασκευή .....	140
Ημέρα 27η: Σάββατο .....	141
Ημέρα 28η: Κυριακή .....	142

### **Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 5η**

Ημέρα 29η: Δευτέρα .....	144
Ημέρα 30η: Τρίτη .....	150
Ημέρα 31η: Τετάρτη .....	154
Ημέρα 32η: Πέμπτη .....	156
Ημέρα 33η: Παρασκευή .....	160
Ημέρα 34η: Σάββατο .....	164
Ημέρα 35η: Κυριακή .....	168

### **Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 6η**

Ημέρα 36η: Δευτέρα .....	170
Ημέρα 37η: Τρίτη .....	174
Ημέρα 38η: Τετάρτη .....	178
Ημέρα 39η: Πέμπτη .....	180
Ημέρα 40η: Παρασκευή .....	184
Ημέρα 41η: Σάββατο .....	188
Ημέρα 42η: Κυριακή .....	190

### **Πρόγραμμα προπονήσεων εβδομάδα 7η**

Ημέρα 43η: Δευτέρα .....	196
Ημέρα 44η: Τρίτη .....	200
Ημέρα 45η: Τετάρτη .....	206
Ημέρα 46η: Πέμπτη .....	210
Ημέρα 47η: Παρασκευή .....	214
Ημέρα 48η: Σάββατο .....	218
Ημέρα 49η: Κυριακή .....	222

Οργανόγραμμα προετοιμασίας .....	223
----------------------------------	-----