



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## Κεφάλαιο 1 ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ / 1

---

### ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΑΝ ΣΗΜΕΙΟ ΕΝΑΡΞΗΣ / 2

ΑΡΧΗ 1: ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ / 2

ΑΡΧΗ 2: ΣΥΝΕΧΕΙΑ / 3

ΑΡΧΗ 3: ΠΟΙΚΙΛΙΑ / 3

ΑΡΧΗ 4: ΜΗ ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΟ / 3

ΑΡΧΗ 5: ΦΟΡΤΙΟ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ / 3

### ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ / 4

ΤΟ ΣΥΝΕΧΕΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ / 4

ΓΡΗΓΟΡΑ, ΕΝΕΡΓΕΙΑ! / 4

ΤΟ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ / 5

ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ; / 6

ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ / 6

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ-ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ  
ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΤΟ ΦΟΡΤΙΟ / 7

### ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣΦΡΗΣΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ / 8

ΚΑΝΟΝΑΣ 1: ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΕΡΓΟ / 8

ΚΑΝΟΝΑΣ 2: ΔΟΥΛΕΨΤΕ ΜΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΣΕΙΡΑ / 8

ΚΑΝΟΝΑΣ 3: ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΚΟΥΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥΣ / 8

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΠΟΥ ΔΟΥΛΕΥΟΥΝ / 10



## **ΠΩΣ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ**

**ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ / 11**

## **Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ / 12**

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ / 12**

**ΠΩΣ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ / 14**

Αρχές που πρέπει να έχουμε κατά νου / 14

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ / 16**

(1) Γενική προθέρμανση / 16

(2) Βοηθητική προθέρμανση / 16

(3) Συγκεκριμένη προθέρμανση / 16

## **ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΡΟΥΤΙΝΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ**

**ΕΝΤΑΣΗΣ / 16**

## **Κεφάλαιο 2 ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ / 33**

---

### **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ / 34**

**CLEAN AND JERK / 34**

Clean / 34

Προπόνηση – Clean / 46

Jerk / 47

Προπόνηση – Jerk / 52

Προπόνηση – Clean and Jerk / 53

Clean με αμμόσακο / 54

Προπόνηση – αμμόσακοι / 55

Clean με ρόδα / 56

Προπόνηση – clean με ρόδα / 59

Snatch / 60

Προπόνηση – Snatch / 75

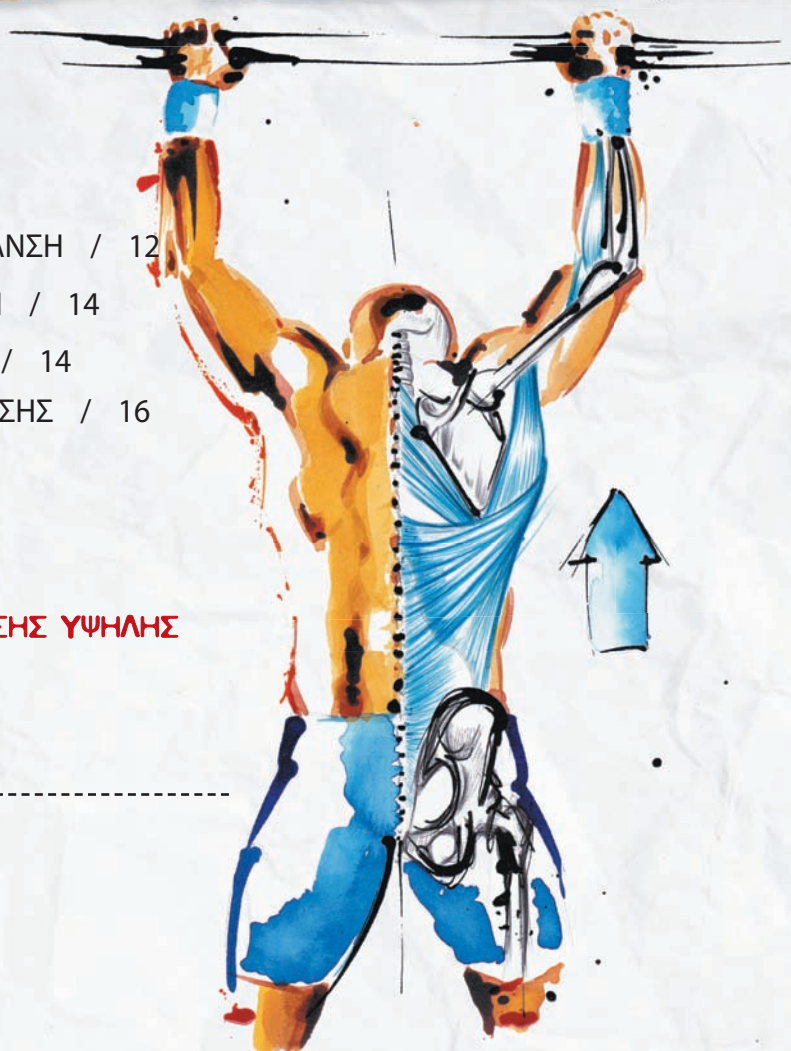
Παραλλαγές με Kettlebell / 76

Προπόνηση – Kettlebell snatch / 77

Προπόνηση – Clean με kettlebell / 82

Κωπηλατική με τον κορμό μπροστά / 83

Προπόνηση: κωπηλατική με τον κορμό μπροστά / 88





## ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ / 89

### ΚΑΘΙΣΜΑ / 89

- Διαφορετικοί τύποι καθισμάτων / 89
- Υπενθυμίσεις ανατομίας / 91
- Πόσο κάτω μπορεί να πας σε ένα κάθισμα; / 92
- Η μυθολογία του καθίσματος / 93
- Εύρος τροχιάς και απόδοση / 93
- Η τεχνική του καθίσματος / 95
- Προπόνηση - Καθίσματα / 96
- Κάθισμα με το βάρος μπροστά / 97
- Προπόνηση - Καθίσματα με το βάρος μπροστά / 99
- Κάθισμα με το βάρος πάνω από το κεφάλι / 100
- Προπόνηση - Κάθισμα με το βάρος πάνω από το κεφάλι / 102
- Κάθισμα και ανύψωση / 103
- Προπόνηση - Καθίσματα και ανύψωση / 107
- Κάθισμα με το ένα πόδι και το άλλο πίσω (Bulgarian Split) / 108
- Προπόνηση - Κάθισμα με το ένα πόδι / 110
- Κάθισμα με το ένα πόδι και το άλλο σε κάμψη από το ισχίο (κάθισμα-πιστόλι) / 111
- Προπόνηση - Καθίσματα με το πόδι σε κάμψη / 113
- Προπόνηση - Μικτά καθίσματα / 114
- Καθίσματα με σταθερή μπάρα / 115
- Στροφές με σταθερή μπάρα / 117
- Προπόνηση - Καθίσματα με σταθερή μπάρα / 119

### ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΠΑΓΚΟ / 120

- Προπόνηση - Πιέσεις στον πάγκο / 122
- Πιέσεις στον πάγκο με αλτήρες ή kettlebell / 123
- Προπόνηση - Πιέσεις στον πάγκο με αλτήρες ή kettlebell / 124

### ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ / 125

- Προπόνηση - Άρσεις θανάτου / 127
- Αιώρηση με kettlebell / 128
- Προπόνηση - Αιωρήσεις με kettlebell / 133



Αραμπέσκ (Arabesque) / 134  
Προπόνηση – Αραμπέσκ / 135  
Άρση θανάτου με ίσια πόδια / 136  
Προπόνηση – Άρσεις θανάτου με ίσια πόδια / 137  
Άρση θανάτου Σούμο / 138  
Προπόνηση – Άρσεις θανάτου Σούμο / 139  
Προβολές / 140  
Προπόνηση – Προβολές / 142

### **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ / 143**

#### **ΟΙ ΒΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΕΛΞΕΩΝ / 143**

Προπόνηση – Έλξεις / 145  
Έλξεις τοξότη / 146  
Προπόνηση – Έλξεις τοξότη / 147  
Έλξεις με ανοιχτά χέρια (χειροκρότημα) / 148  
Προπόνηση – Έλξεις με χειροκρότημα / 150  
Προπόνηση – Έλξεις / 153  
Αναρρίχηση σε σχοινί / 154  
Προπόνηση – Σχοινιά / 157

#### **ΚΑΜΨΕΙΣ / 158**

Προπόνηση – Κάμψεις / 161  
Κάμψεις και ανύψωση χεριού (Renegades) / 162  
Προπόνηση - Κάμψεις και ανύψωση χεριού (Renegade) / 164  
Άσκηση burpee / 165  
Προπόνηση – Burpee / 166  
Κάμψεις με χειροκρότημα / 167  
Προπόνηση – Κάμψεις με χειροκρότημα / 168

#### **ΕΚΡΗΚΤΙΚΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ / 169**

Κάμψη με μάζεμα ποδιών / 169  
Κάμψεις Αζτέκων / 171  
Κάμψεις σούπερμαν / 172  
Προπόνηση – Εκρηκτικές κάμψεις / 173



ΣΧΟΙΝΙΑ ΜΑΧΗΣ / 174

Προπόνηση – Σχοινιά μάχης / 179

ΒΥΘΙΣΕΙΣ / 180

Προπόνηση – Βυθίσεις / 181

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ / 182

Ανυψώσεις V / 182

Προπόνηση – Ανυψώσεις V / 184

Δάχτυλα ποδιών στην μπάρα / 185

Προπόνηση – Δάχτυλα στην μπάρα / 186

ΤΟΥΡΚΙΚΟ ΣΗΚΩΜΑ / 187

Προπόνηση – Τούρκικα σηκώματα / 189

Κύλιση με τη μπάρα / 190

Προπόνηση – Κύλιση με την μπάρα / 191

**ΤΡΕΞΙΜΟ** / 192

Τεχνικές τρεξίματος / 192

Μια προσέγγιση ολόκληρου  
του σώματος στη μηχανική  
τρεξίματος / 192

ΟΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΤΟΥ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ / 194

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ

ΤΟΥ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥ / 195

Προπόνηση – Τρέξιμο / 198

### **κεφάλαιο 3** ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

**15 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ** / 199

---

ΦΑΣΗ 1 – ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ / 200

ΦΑΣΗ 2 – ΔΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ / 202

ΦΑΣΗ 3 – ΕΝΤΑΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ / 204

ΦΑΣΗ 4 – ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ / 206

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ** / 209

---

