

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
Βιβλιογραφία	11
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ 13 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ	12
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 13η	17
Ημέρα 1η: Δευτέρα	18
Ημέρα 2η: Τρίτη	22
Ημέρα 3η: Τετάρτη	28
Ημέρα 4η: Πέμπτη	34
Ημέρα 5η: Παρασκευή	38
Ημέρα 6η: Σάββατο	44
Ημέρα 7η: Κυριακή	44
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 14η	49
Ημέρα 1η: Δευτέρα	50
Ημέρα 2η: Τρίτη	54
Ημέρα 3η: Τετάρτη	60
Ημέρα 4η: Πέμπτη	66
Ημέρα 5η: Παρασκευή	70
Ημέρα 6η: Σάββατο	76
Ημέρα 7η: Κυριακή	76

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 15η	81
Ημέρα 1η: Δευτέρα	82
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	82
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	86
Ημέρα 4η: Πέμπτη	90
Ημέρα 5η: Παρασκευή	94
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	98
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	98
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 16η	103
Ημέρα 1η: Δευτέρα	104
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	110
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	116
Ημέρα 4η: Πέμπτη	120
Ημέρα 5η: Παρασκευή	124
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	124
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	130
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 17η	135
Ημέρα 1η: Δευτέρα	136
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	136
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	142
Ημέρα 4η: Πέμπτη	148
Ημέρα 5η: Παρασκευή	154
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	160
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	160
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 18η	165
Ημέρα 1η: Δευτέρα	166
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	171
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	171
Ημέρα 4η: Πέμπτη	172
Ημέρα 5η: Παρασκευή	178
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	184
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	188



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 19η	189
Ημέρα 1η: Δευτέρα	190
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	196
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	196
Ημέρα 4η: Πέμπτη	200
Ημέρα 5η: Παρασκευή	208
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	212
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	212
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 20η	217
Ημέρα 1η: Δευτέρα	218
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	218
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	224
Ημέρα 4η: Πέμπτη	228
Ημέρα 5η: Παρασκευή	232
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	236
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	236
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 21η	241
Ημέρα 1η: Δευτέρα	242
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	242
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	248
Ημέρα 4η: Πέμπτη	254
Ημέρα 5η: Παρασκευή	254
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	258
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	258
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 22η	263
Ημέρα 1η: Δευτέρα	264
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	270
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	274
Ημέρα 4η: Πέμπτη	274
Ημέρα 5η: Παρασκευή	280
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	286
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	292

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 23η.....	297
Ημέρα 1η: Δευτέρα	298
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	298
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	304
Ημέρα 4η: Πέμπτη	310
Ημέρα 5η: Παρασκευή	310
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	316
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	316

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 24η.....	321
Ημέρα 1η: Δευτέρα	322
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	322
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	328
Ημέρα 4η: Πέμπτη	332
Ημέρα 5η: Παρασκευή	336
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	340
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	340

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 25η.....	345
Ημέρα 1η: Δευτέρα	346
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	346
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	350
Ημέρα 4η: Πέμπτη	356
Ημέρα 5η: Παρασκευή	362
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	366
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	366

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΝ ΚΥΚΛΩΝ	371
---	------------

