

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
Δομή του βιβλίου	11
Βιβλιογραφία	12
Πρόγραμμα προπονήσεων 12 εβδομάδων	13
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1η	17
Ημέρα 1η: Δευτέρα	18
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	22
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	28
Ημέρα 4η: Πέμπτη	32
Ημέρα 5η: Παρασκευή	36
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	40
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	40
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2η	43
Ημέρα 1η: Δευτέρα	44
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	48
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	54
Ημέρα 4η: Πέμπτη	58
Ημέρα 5η: Παρασκευή	64
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	68
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	68

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3η	71
Ημέρα 1η: Δευτέρα	72
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	76
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	80
Ημέρα 4η: Πέμπτη	84
Ημέρα 5η: Παρασκευή	88
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	92
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	96

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4η	99
Ημέρα 1η: Δευτέρα	100
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	100
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	104
Ημέρα 4η: Πέμπτη	108
Ημέρα 5η: Παρασκευή	114
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	120
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	124

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 5η	127
Ημέρα 1η: Δευτέρα	128
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	132
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	136
Ημέρα 4η: Πέμπτη	140
Ημέρα 5η: Παρασκευή	144
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	148
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	152

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 6η	153
Ημέρα 1η: Δευτέρα	154
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	156
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	160
Ημέρα 4η: Πέμπτη	164



Ημέρα 5η: Παρασκευή	168
Ημέρα 6η: Σάββατο	172
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	176

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 7η 179

Ημέρα 1η: Δευτέρα	180
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	182
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	182
Ημέρα 4η: Πέμπτη	188
Ημέρα 5η: Παρασκευή	192
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	196
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	196

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8η 201

Ημέρα 1η: Δευτέρα	202
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	206
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	210
Ημέρα 4η: Πέμπτη	214
Ημέρα 5η: Παρασκευή	218
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	222
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	226

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9η 229

Ημέρα 1η: Δευτέρα	230
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	230
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	234
Ημέρα 4η: Πέμπτη	238
Ημέρα 5η: Παρασκευή	242
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	246
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	250

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 10η.....	251
Ημέρα 1η: Δευτέρα	252
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	256
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	256
Ημέρα 4η: Πέμπτη	258
Ημέρα 5η: Παρασκευή	262
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	266
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	266

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 11η	269
Ημέρα 1η: Δευτέρα	270
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	274
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	278
Ημέρα 4η: Πέμπτη	284
Ημέρα 5η: Παρασκευή	288
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	292
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	292

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12η	295
Ημέρα 1η: Δευτέρα	296
Ημέρα 2η: Τρίτη.....	300
Ημέρα 3η: Τετάρτη.....	304
Ημέρα 4η: Πέμπτη	308
Ημέρα 5η: Παρασκευή	314
Ημέρα 6η: Σάββατο.....	318
Ημέρα 7η: Κυριακή.....	318

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΕΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΩΝ ΚΥΚΛΩΝ	322
---	------------

