



Νόρα Δράκου

Η αγαπημένη μου προπόνηση

Η Νόρα Δράκου είναι πρωταθλήτρια Ελλάδος στην κολύμβηση στο στυλ του ελεύθερου και του ύππιου. Εκπροσώπησε την Ελλάδα στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Λονδίνο το 2012 και στο Ρίο ντε Τζανέιρο το 2016. Το 2013 ήταν πρώτη στους Μεσογειακούς αγώνες της Μερσίνη στα 100μ ελεύθερο. Το 2015 στο Καζάν κολύμπησε στον τελικό του Παγκοσμίου πρωταθλήματος στα 50 ύππιο ενώ το 2016 κατέλαβε την 4ή θέση στους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες του Λονδίνου στο ίδιο αγώνισμα.

Ζέσταμα:

400 επιλογή

4x (100 M.A κάθε 1.35

4x25* κάθε 30")

*Τα 25αρια είναι (πόδια/pullboy/dolphin/χερακία)

6x50 άπνοια κάθε 1.20"

8x25 2 προς 8 κάθε 30"

100 relax

8x15 διαφορά sprint

100 χαλάρωμα

Βασικό σετ:

4x (8x25 κάθε 30" ρυθμο 100

100 πόδια στο 90% κάθε 2'

25 μαξ με εκκίνηση)

75 χαλάρωμα ενδιάμεσα στα σετ

Αποθεραπεία:

2x200 πόδια με πέδιλα

4x100 κολύμπι πέδιλα

300 πέδιλα εναλλαγές άσκηση/ κολύμπι

100 χαλαρά

***Προσοχή** η προπόνηση αυτή δεν ενδείκνυται σε κολυμβητές προαγωνιστικών κατηγοριών αθλητές σε αποθεραπεία και κολυμβητές που κάνουν την κολύμβηση ως γυμναστική -ψυχαγωγία. **Πάντα να συμβουλευέστε τον προπονητή σας .**