

Η αγαπημένη μου προπόνηση



Η Μαριάννα Λυμπερτά είναι πρώην πρωταθλήτρια Ελλάδος στην κολύμβηση στο στυλ του ελεύθερου. Εκπροσώπησε την Ελλάδα στους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες στο Σίδνεϊ 2000, Αθήνα 2004, Πεκίνο 2008, Λονδίνο το 2012. Το 2011 ήταν **τρίτη στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα** στην Σαγκάη στα 10.000μ. στην ανοιχτή θάλασσα (Open Water). Με 37 τίτλους είναι η κορυφαία πανελληνιονίκης. Σήμερα συνεχίζει και προσφέρει στην ελληνική κολύμβηση ως προπονήτρια σε προαγωνιστικές κατηγορίες .

1000 προθέρμανση (επιλογή / ελεύθερο- ασκήσεις- μικτή)

4 × 2000 :

- 1. Ελεύθερο 23-24/10'' σφυγμούς σταθερά (1.15-1.14 ρυθμός)
- 2. Ανά 100 μετρα: 25 μ.πεταλούδα/75μ.ελευθερο \ 50μ.πεταλούδα/50μ.ελεύθερο (25-26/10'' σφυγμούς η πεταλούδα & 23-24/10'' σφυγμούς το ελεύθερο)
- 3. Ελεύθερο καλύτερο μέσο όρο & τα τελευταία 500 μέτρα κάθε 100αρι πιο γρήγορο από το προηγούμενο (1.13 -1.09 ρυθμός)
- 4. Χεράκια κ βαρελάκι : 150μ.ελεύθερο/50μ. ύπτιο 23-24/10'' σταθερά.

400 μέτρα χαλαρά (επιλογή)

Σύνολο: 9.400

***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 .**

*Ευχαριστούμε την Μαριάννα Λυμπερτά, η προπόνηση είναι εντελώς **Δωρεάν** προσφορά προς όλους τους κολυμβητές.*