



Άρης Γρηγοριάδης **Η αγαπημένη μου προπόνηση**

Άρης Γρηγοριάδης είναι Έλληνας πρωταθλητής στην κολύμβηση, ήταν πρωταθλητής κόσμου το 2005 και πρωταθλητής Ευρώπης 2008 και 2012. Έχει συμμετάσχει σε 3 Ολυμπιακούς Αγώνες, Αθήνα 2004, Πεκίνο 2008, Λονδίνο 2012

Ζέσταμα

400 ζέσταμα επιλογή

8*50 4 μικτή ανά 25 4 πόδια

8*50 υποξία κράτημα αναπνοής 2*100 πόδια στυλ 2ο 50 πίο έντονα 200 χαλαρά

Βασικό σετ

- **4*50 max** στυλ stop 1 προς 5 περίπου στο 2:30 λεπτά

400 μέτρα χαλαρά ξεκούραση

- **4*25 max** στυλ 1 πόδια 1 κολύμπι stop 1 προς 5 περίπου στο 1:15-1:30

Αποθεραπεία

9*100 με πέδιλα 1 ελεύθερο 1 στυλ 1 μικτή ανά 25 100 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 .**