



ALL ABOUT **RUNNING**

**TRAINING
SERVICES**



Η προπονητική μας ομάδα με επικεφαλής τον 7 φορές πρωταθλητή Ελλάδας στον μαραθώνιο και κάτοχο του πανελληνίου ρεκόρ στην κλασική διαδρομή, **Νίκο Πολιά**, την πρωταθλήτρια του βάδην **Χριστίνα Κοκότου**, με συμμετοχή σε δύο Ολυμπιάδες, τον ΚΦΑ **Ηλία Μαυροειδέα**, πρωταθλητή μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων, τον ΚΦΑ **Βασίλη Παπαϊωάννου**, πρωταθλητή στην ημιαντοχή, την ΚΦΑ **Κατερίνα Ασημακοπούλου**, πρωταθλήτρια στα 5.000 και 10.000μ. και την ΚΦΑ **Μεταξία Κυρμιτζή** με ειδίκευση στις ασκήσεις ενδυνάμωσης, διαθέτει πολύ μεγάλη εμπειρία στον χώρο της προπονητικής τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.



PERSONAL

Σε ατομικό επίπεδο ξεχωρίζουν ο **Δημήτρης Θεοδωρακάκος** με δύο πανελληνίες νίκες στον μαραθώνιο και ο **Γιάννης Παπαδόπουλος** ο οποίος κατέκτησε την τρίτη θέση στο βαλκανικό πρωτάθλημα μαραθωνίου.



CORPORATE

Η εταιρεία μας είναι πρωτοπόρος στην παροχή προπονητικών υπηρεσιών σε εταιρικό επίπεδο, ξεκινώντας από το 2006 με την ομάδα της PWC, μία συνεργασία η οποία συνεχίζεται μέχρι και σήμερα, για 11 συνεχή έτη. Έκτοτε έχουμε αναλάβει τη δημιουργία και την προετοιμασία δεκάδων εταιρικών ομάδων με τις παρακάτω να ξεχωρίζουν:

- Wind
- Vodafone
- Intersport
- Nike
- Εθνική Τράπεζα
- ΟΠΑΠ
- Deloitte
- Mondelez
- JDE
- Εθνική Πανγαία
- Victus
- UNIFY
- Παπαστράτος
- BSH, κ.α.

Οι προπονήσεις πραγματοποιούνται στις εγκαταστάσεις του Ο.Α.Κ.Α. αλλά και σε άλλους χώρους όπως ο Εθνικός Κήπος, το Σ.Ε.Φ., το πάρκο του Ιδρύματος Πολιτισμού Σταύρος Νιάρχος, η Ακαδημία Πλάτωνος κλπ.

ΒΒ ΒΑΣΙΚΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΜΑΔΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΙΔΙΑΙΤΕΡΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΩΝ ΚΑΘΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΓΧΑΝΕΤΑΙ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΥΝΑΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΕΚΑΣΤΟΤΕ ΣΤΟΧΟΥ.

ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ -ΣΤΟΧΟΣ

Μέσα από τη διαδικασία της προπόνησης επιτυγχάνεται βελτίωση βιολογικών παραμέτρων (ενδυνάμωση μυϊκού συστήματος, απώλεια βάρους, σύσφιξη μυών, βελτίωση της καρδιακής και αναπνευστικής λειτουργίας, κλπ) και μέσα από την ανάπτυξη ομαδικού κλίματος τα μέλη της ομάδας θα αποκτήσουν όμορφες και χρήσιμες εμπειρίες. Στόχος είναι όλοι οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν το τρέξιμο, να μάθουν τους βασικούς κανόνες της άσκησης και να βιώσουν τα πολύτιμα σωματικά και ψυχικά οφέλη που προσφέρει. Βασική αρχή μας είναι η αποφυγή τραυματισμών και η ομαλότερη δυνατή προσαρμογή των αθλούμενων στα προπονητικά ερεθίσματα. Τέλος για όσους το επιθυμούν θα έχουν τη δυνατότητα να προετοιμασθούν κατάλληλα με στόχο τη συμμετοχή τους σε κάποιον αγώνα δρόμου.



Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

ΣΤΑΔΙΟ 1 ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ

Όλοι οι ενδιαφερόμενοι, θα πρέπει να ελεγχθούν από ειδικό καρδιολόγο και παθολόγο για την πιστοποίηση της καλής κατάστασης της υγείας τους. Επίσης καλό θα είναι να πραγματοποιηθεί και γενικός αιματολογικός και βιοχημικός έλεγχος. Αν παρόμοιες εξετάσεις έχουν πραγματοποιηθεί πρόσφατα, τότε μπορούν κάλλιστα να χρησιμοποιηθούν.

ΣΤΑΔΙΟ 2 ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

Ο κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να συμπληρώσει το σχετικό ερωτηματολόγιο που θα σας παρέχουμε εμείς για την καταγραφή της αθλητικής του εμπειρίας, του διαθέσιμου χρόνου του για προπόνηση και μιας σειράς ιδιαίτερων προσωπικών χαρακτηριστικών (Ιατρικό ιστορικό) έτσι ώστε να εξαχθούν τα βασικά στοιχεία για τον σχεδιασμό της προπόνησης.

ΣΤΑΔΙΟ 3 ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ - ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Σε χώρο, ημέρα και ώρα που θα έχουν επιλεχθεί κατόπιν συνεννόησης θα πραγματοποιηθεί η πρώτη ομαδική συνάντηση, η οποία θα αποτελεί ουσιαστικά και την έναρξη των προπονήσεων. Εναλλακτικά θα μπορούσε να προηγηθεί και μία συνάντηση προς όλα τα μέλη της ομάδας σε κλειστό χώρο με σκοπό την ενημέρωση σχετικά με το τρέξιμο και τη διαδικασία που θα ακολουθηθεί.



ΣΤΑΔΙΟ 4 ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κάθε μέλος της ομάδας θα ακολουθεί ομαδικό προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες του, ενώ θα δοθούν επιπλέον σε όλους γενικές συμβουλές για τη διατροφή, την αποφυγή τραυματισμών, τον απαραίτητο εξοπλισμό κ.λ.π. Σταδιακά θα πραγματοποιούνται και κάποια αναγκαία tests για την αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης του καθενός.

ΣΤΑΔΙΟ 5 ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ

Σε εβδομαδιαία βάση κατά τη διάρκεια της προπόνησης θα υπάρχει η δυνατότητα επικοινωνίας των μελών της ομάδας με τον προπονητή έτσι ώστε να γίνεται όταν είναι αναγκαίο αναπροσαρμογή του προγράμματος ή να λύνονται προβλήματα που σχετίζονται με την προπονητική διαδικασία.



ALL ABOUT RUNNING

www.allaboutrunning.gr