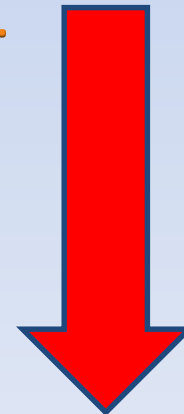


Ο ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

**ΣΤΟΧΕΥΟΤΑΣ ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΛΙΠΟΥΣ,
ΔΙΑΜΕΣΟΥ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ HIIT**

Η Υψηλής έντασης Διαλειμματική προπόνηση, είναι ένα διεθνές επιτυχημένο πρωτόκολο εξάσκησης, που συνδυάζει 2 από τις πιο επιτυχημένες μεθόδους απώλειας λίπους!

.....
**ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ...**



Α. ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΓΙΑ ΜΕΓΙΣΤΗ ΜΥΙΚΗ ΚΟΠΩΣΗ
ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΕ
ΜΙΑ ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΚΡΗΣΗ!

Όσο περισσότερο
δουλεύουν οι μυς, τόσο
περισσότερο οξυγόνο
απαιτείται

$VO_2 \max$ = Καταναλώνονται
μεγαλύτερες ποσότητες
οξυγόνου στο σώμα σας,
διαμέσου αυτής της
προπόνησης

Προπονώντας το σώμα
σας στα όρια του $VO_2 \max$, πυροδοτείται το
φαινόμενο **μετάκαυσης**

Φαινόμενο Μετάκαυσης:
Συνεχίζει να
καταναλώνει O_2 για ώρες
μετά την προπόνηση!



Β. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

ΕΝΑΛΑΣΣΟΝΤΑΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ, ΜΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΩΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

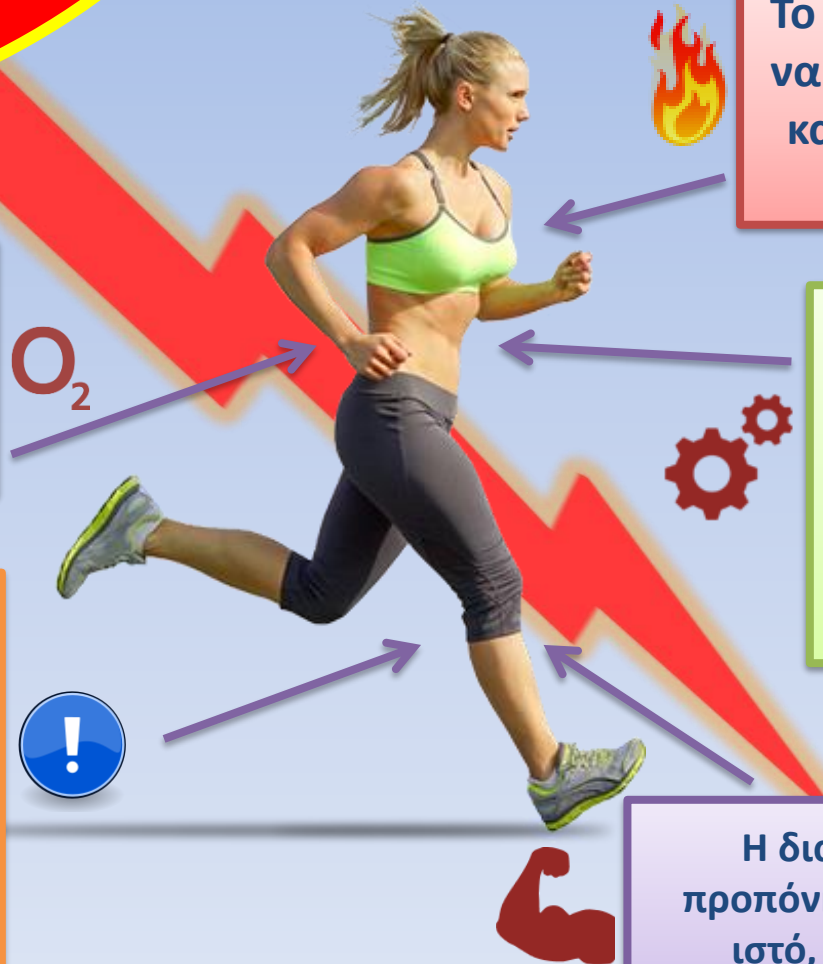
Χρειάζονται περίπου 5 θερμίδες για κάθε λίτρο οξυγόνου που καταναλώνεται

Μία 20-λεπτη προπόνηση διαλειμματικών εντάσεων (Υψηλής/χαμηλής) καίει πολύ περισσότερες θερμίδες από μία σταθερής έντασης προπόνηση!

Το σώμα σας συνεχίζει να καίει θερμίδες, έως και 24 ώρες μετά την προπόνηση!

Η Διαλειμματική ένταση, ενεργοποιεί το μεταβολισμό για πολύ περισσότερο χρόνο από μία σταθερής έντασης προπόνηση, ακόμα και αν είναι μακρύτερη!

Η διαλειμματικής έντασης προπόνηση, χτίζει καθαρό μυϊκό ιστό, γρηγορότερα από μία σταθερής έντασης προπόνηση



ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΣ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΔΥΟ ΑΡΧΕΣ, ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΙΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΠΟΛΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΜΒΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ + ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



Μεγιστοποίηση
αύξησης
μεταβολικού
ρυθμού!



Βέλτιστη αύξηση
μυϊκού ιστού αλλά
και διατήρησης
του, ενώ **χάνεται**
λίπος!

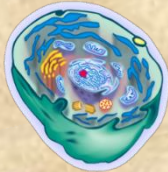


Υπεραυξημένη **καύση**
θερμίδων κατά τη
διάρκεια και μετά την
προπόνηση για
πολλές ώρες!

Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ



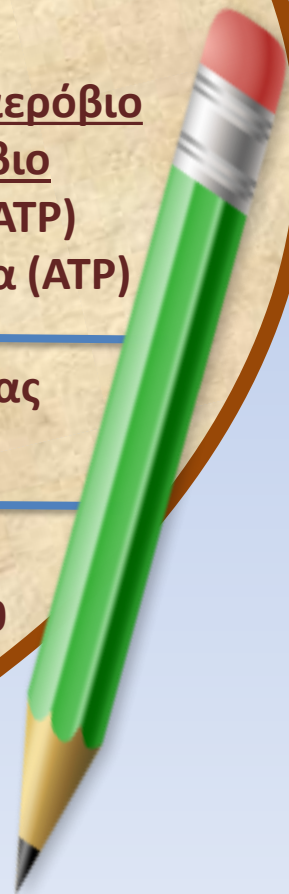
Η HIIT ενεργοποιεί και μεγιστοποιεί και το αερόβιο και το αναερόβιο σύστημα, ενώ η απλή CARDIO ενεργοποιεί μόνο το αερόβιο
Η αερόβια αναπνοή, απαιτεί O₂ για να παράγει ενέργεια (ATP)
Η αναερόβια αναπνοή, δεν απαιτεί O₂ για να παράγει ενέργεια (ATP)



Η HIIT επηρεάζει το μυικό ιστό σε κυτταρικό επίπεδο, αλλάζοντας
πραγματικά τη δραστηριότητα των μιτοχονδρίων στους μυς



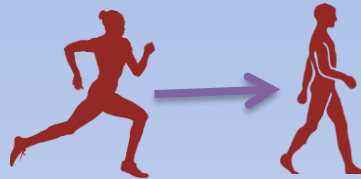
Οι έρευνες δείχνουν ότι 27 λεπτά HIIT για 3 φορές/εβδομάδα,
παράγουν τα ίδια αεροβικά και ανεροβικά αποτελέσματα με 60
λεπτά CARDIO για 5 φορές/εβδομάδα!



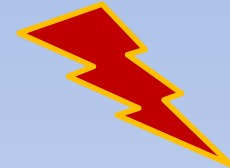
ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ



ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΜΗΚΟΣ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΥΨΗΛΗΣ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ



Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΨΗΛΩΝ/ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΝΤΑΣΕΩΝ



ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΧΑΜΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

ΣΥΓΚΡΙΝΟΝΤΑΣ ΤΑ 3 ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΠΡΩΤΟΚΟΛΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΠΟΥ ΘΑ ΔΟΥΜΕ:



ΑΠΟ ΠΟΙΟΝ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ



ΕΠΙΠΕΔΟ ΗΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ



ΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

1. ΜΕΘΟΔΟΣ «ΤΑΒΑΤΑ»



Dr. Izumi
Tabata=1996



Ολικός χρόνος
προπόνησης:
4 λεπτά



Υψηλής έντασης
σπριντ στο **170%**
του VO₂ max



Συνιστώμενη
συχνότητα:
2-4
φορές/εβδομάδα



20 ΔΕΥΤΕΡΑ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΜΕ **10 ΔΕΥΤΕΡΑ** ΑΝΑΠΑΥΣΗ ΓΙΑ **8 ΚΥΚΛΟΥΣ**

2. ΜΕΘΟΔΟΣ «LITTLE»



Dr. Johnathan Little & Martin Gibala του τμήματος κνησιολογίας, του πανεπιστημίου Mc Masters το 2009



60 δεύτερα υψηλή ένταση, με 75 δεύτερα χαμηλή ένταση



Διάρκεια προπόνησης:
12 κύκλοι. Σύνολο 27 λεπτά



Υψηλής έντασης προπονήσεις στο 95% του VO₂ max



Συνιστώμενη συχνότητα:
3 φορές/εβδομάδα

3. ΜΕΘΟΔΟΣ «TURBULENCE»



Ερευνητής
φυσιολογίας και
αθλητής Graig
Ballantine



Συνδυασμένες 45-
λεπτες προπονήσεις
αποτελούμενες από
ασκήσεις δύναμης μαζί
με cardio.



Ασκήσεις άρσης βαρών
για 8 επαναλήψεις,
που εναλλάσσονται με
1-2 λεπτά cardio σετ



Συνιστώμενη
συχνότητα:
3 φορές/εβδομάδα



Εναλλάσσονται ασκήσεις άρσης βαρών δύναμης
υψηλού φόρτου/χαμηλών επαναλήψεων, με υψηλής
έντασης cardio

ΠΩΣ ΘΑ ΕΦΑΡΜΟΣΟΥΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ 3 ΠΡΩΤΟΚΟΛΑ

1. ΜΕΘΟΔΟΣ «ΤΑΒΑΤΑ»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

3 λεπτά ζέσταμα

20 δεύτερα
σπριντ

10 δεύτερα
περπάτημα



Επανάληψη του
κύκλου για 8 φορές

Για άτομα που είναι αρκετά FIT και δεν έχουν πολύ χρόνο
στη διάθεση τους

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

2. ΜΕΘΟΔΟΣ «LITTLE»



3 λεπτά
ζέσταμα

75 δεύτερα
ποδήλατο σε χαμηλή
αντίσταση



60 δεύτερα
ποδήλατο στη
μέγιστη αντίσταση



Επανάληψη του κύκλου
για 12 φορές μέχρι τα 27
συνολικά λεπτά

Για μέσου επιπέδου αθλούμενους, που θέλουν εντατικές προπονήσεις και έχουν μόνο μισή ώρα στη διάθεση τους

3. ΜΕΘΟΔΟΣ «TURBULENCE»

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

60 δεύτερα
mountain climber



5 λεπτά
ζέσταμα



Ασκήσεις με βάρη,
σε ΣΕΤ των 8
επαναλήψεων



Επαναλαμβάνουμε
εναλλάσσοντας ασκήσεις για
όλο το σώμα, για 45 λεπτά

Για μέσου επιπέδου αθλούμενους, που θέλουν να συμπεριλάβουν και ασκήσεις ενδυνάμωσης στο πρόγραμμα HIIT τους, και έχουν μόνο 45 λεπτά στη διάθεση τους

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

Η ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!!!

ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΓΙΑ ΝΑ
ΠΡΟΩΘΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΜΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟ 100%
ΑΛΛΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΣΤΟ
ΣΩΜΑ!!!

Η ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ,
ΑΠΑΙΤΕΙ ΚΑΛΟ ΖΕΣΤΑΜΑ, ΑΦΟΣΙΩΣΗ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟ
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΛΑΝΟ!!!