

*Ενδεικτικοί πίνακες διαβάθμισης των
επιβαρύνσεων σε προπόνηση αντοχής,
μέσω του αερόβιου χορού, σε μαζικά
αθλούμενους.*

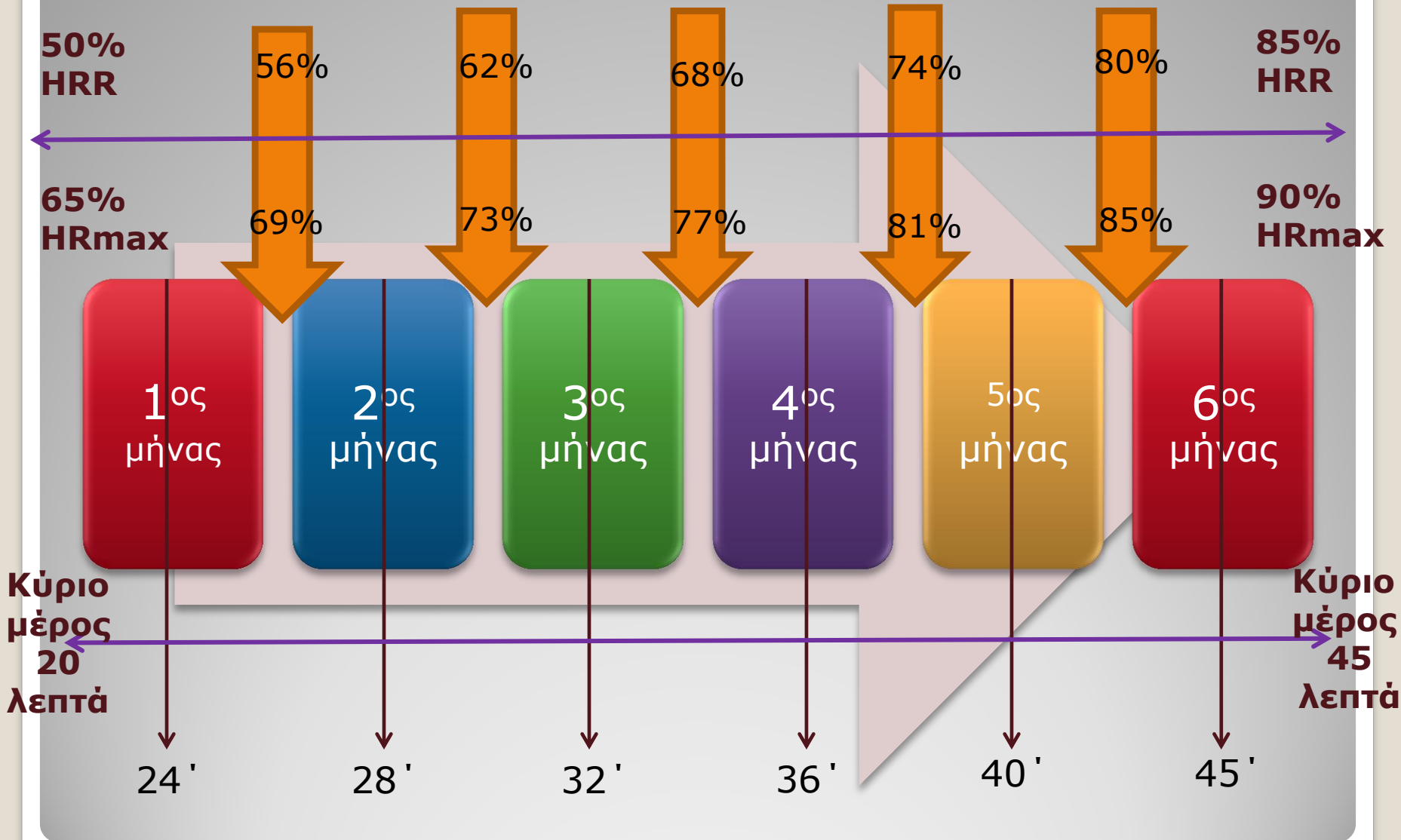


Έχοντας ως δεδομένα:

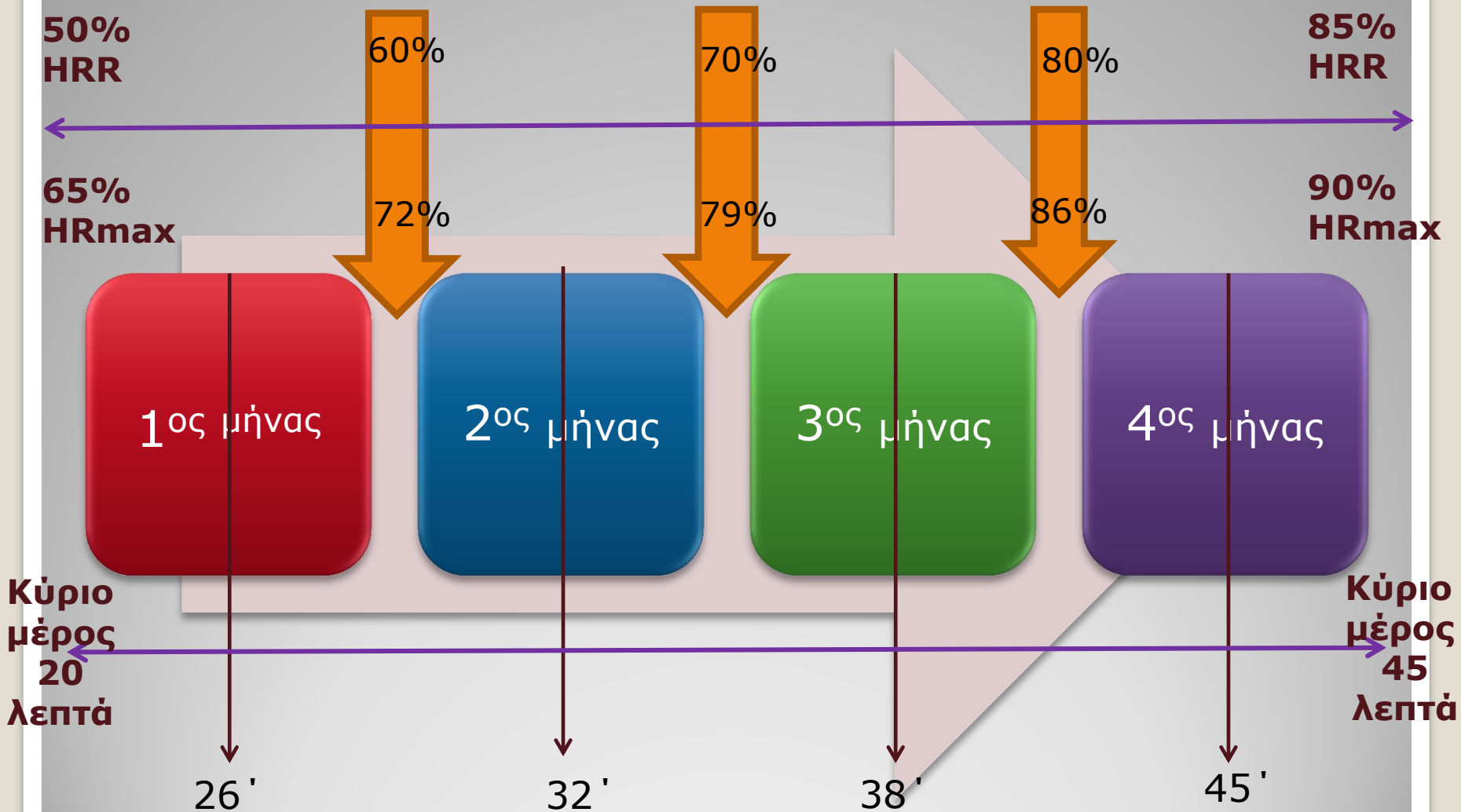
- Τη νομοτελειακή αρχή για την προοδευτική αύξηση του προπονητικού ερεθίσματος
- Ότι το πλάνο ανάπτυξης της αερόβιας αντοχής σε μαζικά αθλούμενους ολοκληρώνεται σε 6 μήνες για τους αρχάριους και σε 4 μήνες για τους προχωρημένους (άτομα προπονημένα σε αερόβια αντοχή με διακοπή 2-3 μηνών)
- Ότι η αποτελεσματική δόση για την ανάπτυξη αερόβιας αντοχής είναι τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα
- Ότι το εύρος της έντασης σε καρδιακούς σφυγμούς κυμαίνεται από 50-85% της Εφεδρικής Καρδιακής (HR_R) Συχνότητας (Karvonen) ή 65-90% της Μέγιστης Καρδιακής συχνότητας (HR_{max})
- Ότι το κύριο μέρος μιας τάξης αερόβιου χορού διαρκεί από 20-45 λεπτά.

Προτείνεται...

Ενδεικτικός πίνακας προγραμματισμού αερόβιου χορού για αρχάριους



Ενδεικτικός πίνακας προγραμματισμού αερόβιου χορού για προχωρημένους



Ενδεικτικός πίνακας προγραμματισμού αερόβιου χορού για

ηλικιωμένους άνω των 60 ετών

