

# # Training 4U



## Running

7/1

**Σάββατο 10:00-11:30, Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

2km Easy Run, Διαλειμματική Προπόνηση (ταχύτητες), Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8**

**Coach** Μόμτσος Αντώνης

**Σάββατο 10:00-11:30, Άλσος Συγγρού**  
(Στην είσοδο επί της Κηφισίας στο μεγάλο Parking)

Δρομικές Ασκήσεις, 2km Easy Run, 3-4 km Interval Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Ρούσσης Κων/νος

**Σάββατο 9:00-10:30, Reception HP Glyfada**  
(Η προπόνηση θα γίνει στο Γήπεδο Στίβου Γλυφάδας)

2km Δρομικές Ασκήσεις, Προθέρμανση, 4 Ευθείες, 2 Δεκάστροφα με ανάπτυξη στις ευθείες, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Νικολέτα Νικολέτου

14/1

**Σάββατο 10:00-11:30, Reception HP Athens**

5-8km Moderate Run, Ενδυνάμωση, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

**Σάββατο 10:00-11:30, Άλσος Συγγρού**  
(Στην είσοδο επί της Κηφισίας στο μεγάλο Parking)

Δρομικές Ασκήσεις, 5-7km Tempo Run, 4\*100m Sprint, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Κουτσιούκης Γρηγόρης

**Σάββατο 9:00-10:30, Reception HP Glyfada**  
(Η προπόνηση θα γίνει στο Γήπεδο Στίβου Γλυφάδας)

Προθέρμανση 2km, Δρομικές Ασκήσεις, Ενδυνάμωση, 5\*800, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

21/1

**Σάββατο 10:00-11:30, Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

2-3km Easy Run, Προπόνηση Αντοχής, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Αντώνης Μόμτσος

**Σάββατο 10:00-11:30, Άλσος Συγγρού**  
(Στην είσοδο επί της Κηφισίας στο μεγάλο Parking)

Δρομικές Ασκήσεις, 1km Easy Run, 4-5km Interval Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Ρούσσης Κων/νος

**Σάββατο 9:00-10:30, Reception HP Glyfada**  
(Η προπόνηση θα γίνει στο Γήπεδο Στίβου Γλυφάδας)

2km Προθέρμανση, Δρομικές Ασκήσεις, 4 ευθείες, 2 Δεκάστροφα με ανάπτυξη στις ευθείες, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Νικολέτα Νικολέτου

28/1

**Σάββατο 10:00-11:30, Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

5-6km Moderate Run, Δρομικές Ασκήσεις, Ενδυνάμωση, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

**Σάββατο 10:00-11:30, Άλσος Συγγρού**  
(Στην είσοδο επί της Κηφισίας στο μεγάλο Parking)

Δρομικές Ασκήσεις, 6-8km Moderate Run, 4\*100m sprint, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Κουτσιούκης Γρηγόρης

**Σάββατο 9:00-10:30, Reception HP Glyfada**  
(Η προπόνηση θα γίνει στο Γήπεδο Στίβου Γλυφάδας)

2km Προθέρμανση, Δρομικές Ασκήσεις, Ενδυνάμωση, 5\*800, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

## Cycling

8/1

**Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού**  
(Στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)

Προπόνηση sprint & ταχυδύναμης. Διαδρομή προς Σταμάτα

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

15/1

**Κυριακή 10:00-12:00 Άγ. Κοσμάς**  
(στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)

Παραλιακή διαδρομή προς Βουλαγαμένη

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Μάριος Κοκολάκης

22/1

**Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού**  
(Στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)

Προπόνηση αντοχής & ανηφόρας. Διαδρομή με κατεύθυνση προς φράγμα Μαραθώνα

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

29/1

**Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού**  
(Στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)

Προπόνηση ανηφόρας. Διαδρομή με κατεύθυνση προς Βασιλικά κτήματα

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9**

**Coach** Μάριος Κοκολάκης



## Swimming

8/1

**Κυριακή 16:00-18:00 HP Maroussi Pool**

1 ώρα Ασκήσεις-Τεχνική, 1 ώρα Διαλειμματική

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

15/1

**Κυριακή 16:00-18:00 HP Athens Pool**

1 ώρα Ασκήσεις-Τεχνική, 1 ώρα Διαλειμματική Sprint

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

22/1

**Κυριακή 16:00-18:00 HP Glyfada Pool**

1 ώρα Ασκήσεις-Τεχνική, 1 ώρα Αερόβια

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

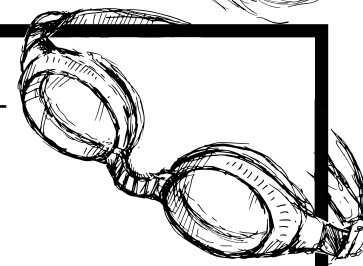
29/1

**Κυριακή 16:00-18:00 HP Maroussi Pool**

1 ώρα Ασκήσεις-Τεχνική, 1 ώρα Διαλειμματική

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος



## Hiking

22/1

**Κυριακή 10:00-12:00 Πάρνηθα (Στο τηλεφερικό)**  
Σημείο συνάντησης: teleferik

**Ώρα συνάντησης: 10:00**  
3,5Km πεζοπορία μέσα από τον δρυμό που καταλήγει στο πυροφυλάκιο.

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 5**

**Coach:** Σακογιάννης Κώστας

NEW

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΠΕΥΘΥΝΘΕΙΤΕ ΣΤΗ RECEPTION ΤΟΥ CLUB.