

#Training4U

13/1

**Σάββατο 9:00-10:30,
Reception HP Glyfada**
(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας
Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm up, Ενδυνάμωση, 6km Interval Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Νικολέτα Νικολέτου

**Σάββατο 9:45-11:15,
Reception HP Athens**
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, 3-4km Moderate Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

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

1-2km Δρομικές Ασκήσεις Easy Run, 8x400m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

20/1

**Σάββατο 9:00-10:30,
Reception HP Glyfada**
(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας
Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, 6 Ευθείες στο 60%, 10x200m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Παναγιώτης Δημόπουλος

**Σάββατο 9:45-11:15,
Reception HP Athens**
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

2km Warm Up, Ασκήσεις κινητικότητας - ευλυγισίας (πόδια-κορμός), Διαλειμματική προπόνηση (ευθείες), 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, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, 6-8km Tempo Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κων/νος Ρούσσης

27/1

**Σάββατο 9:00-10:30,
Reception HP Glyfada**
(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας
Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2km Warm Up, Ενεργητικές Διατάσεις, 5 ευθείες στο 60%, 4x150 - 4x200- 2x300, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Βασιλική Παραβάντη

**Σάββατο 9:45-11:15,
Reception HP Athens**
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, Tempo Run 6-8km, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

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

Δρομικές ασκήσεις, 1-2km Easy Run, 3-4km Interval Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

21/1

**Κυριακή 10:00-12:00
Πάρνηθα**
Συνάντηση: Καταφύγιο Μπάφι
Ωρα συνάντησης 9:45

5km με κατεύθυνση προς Φλαμπούρι

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach: Κων/νος Σακογιάννης

14/1

**Κυριακή 10:00-12:00
23ο Χιλιόμετρο Νέας Εθνικής Οδού
Αθηνών - Κορίνθου**
(στο parking του Praktiker Ελευσίνας)
Ωρα Συνάντησης: 10:00

Διαδρομή με εναλλαγές, ανηφόρες-κατηφόρες με κατεύθυνση προς Κόρινθο

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Βασίλης Συμαντηράκης

21/1

**Κυριακή 10:00-13:00
HP Maroussi**
επί της Αγ. Κωνσταντίνου με κατεύθυνση προς Λεωφ. Μαραθώνος, Ωρα Συνάντησης: 10:00

Προπόνηση Αντοχής 70Km

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Μάριος Κοκολάκης-Στέλιος Αγγελίδης

28/1

**Κυριακή 10:00-12:00
HP Maroussi**
επί της Αγ. Κωνσταντίνου με κατεύθυνση προς τις Αθλητικές Εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ
Ωρα Συνάντησης: 10:00

Προπόνηση sprint και δύναμης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-10

Coach Στέλιος Αγγελίδης

13/1

**Σάββατο 18:00-20:00
Holmes Place Glyfada**
Είσοδο από το καφέ 'Εν Πλω' συγκέντρωση στο μόλο Water Sport Area

Προθέρμανση, Ασκήσεις, Τεχνική, Αερόβια προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

21/1

**Κυριακή 15:00-17:00
Holmes Place Maroussi**

Προθέρμανση, Ασκήσεις, Τεχνική, Διαλειμματική και μεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

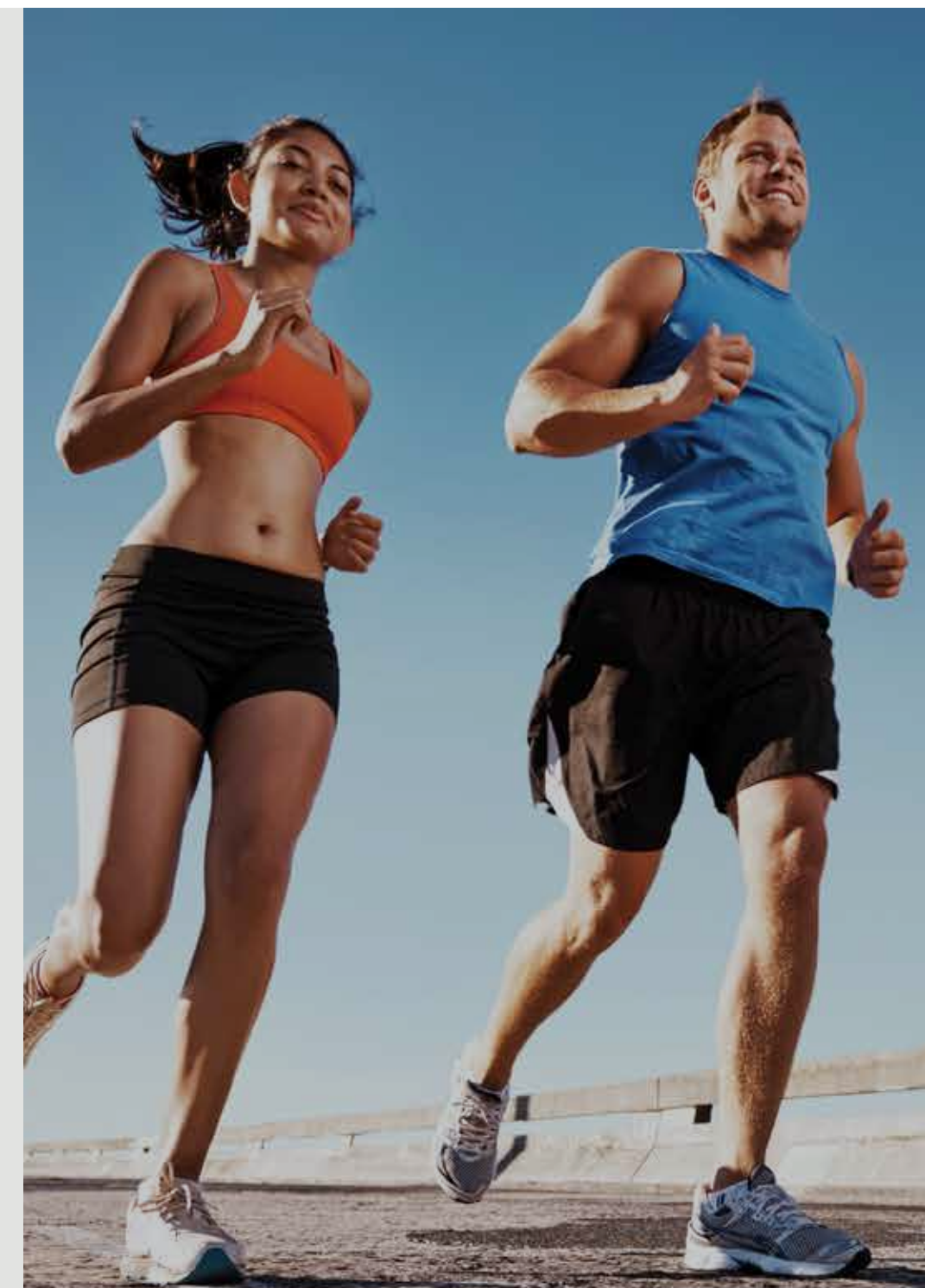
27/1

**Σάββατο 18:00-20:00
Holmes Place Athens**

Προθέρμανση, Ασκήσεις, Τεχνική, Διαλειμματική και sprint

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Χρήστος Μποφίλιος



RUNNING

BOOTCAMP

Τρίτη 9/1, 16/1, 23/1, 30/1

**7:15-8:15
Reception HP Athens**
(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

Ξεκίνησε τη μέρα σου με ένα μοντέρνο πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης, με βάση το σωματικό σας βάρος κι ειδικό εξοπλισμό

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8

Coach Αντώνης Μόμτσος



HIKING



CYCLING



SWIMMING