

#Training4U

3/2

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

2km Warm up, Ενεργητικές Διατάσεις,
5 ευθείες στο 60%, 4x200 - 3x300 - 2x400,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Βασιλική Παραβάντη

**Σάββατο 9:45-11:15,
Reception HP Athens**
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

2km Warm up, Δρομικές Ασκήσεις,
4 Ευθείες στο 60%, 8* 100m Ανηφόρα,
Διατάσεις 3-4km Moderate Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8-9

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

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

Δρομικές Ασκήσεις, 1-2km Easy Run,
4km Tempo Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

10/2

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

2km Warm up, 6 ευθείες στο 60%,
10x200, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Παναγιώτης Δημόπουλος

**Σάββατο 9:45-11:15,
Reception HP Athens**
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

Long Run 8-10km,
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, 8x400m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Κων/νος Ρούσσης

24/2

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

2km Warm up, 6 ευθείες στο 60%,
10x200, 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)

1.5km Warm up, Δρομικές Ασκήσεις,
Διαλειμματική προπόνηση (ευθείες,
70-80-90% max), Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές Ασκήσεις, Ασκήσεις
Ενδυνάμωσης, 4x1000m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Κων/νος Ρούσσης

25/2

**Κυριακή 10:00-12:00
Υμηττός / Μονή Καισαριανής**

Ώρα συνάντησης 9:45

Προπόνηση πεζοπορίας
σε χαρτογραφημένο μονοπάτι της περιοχής

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 4

Coach: Κων/νος Σακογιάννης

4/2

**Κυριακή 9:00-11:00
Πυροφυλάκιο Καισαριανής**
(τέρμα λεωφόρου Εθνικής Αντιστάσεως-Υμηττός)
Ώρα Συνάντησης: 08:45

Ανάβαση Υμηττού (Ανηφόρα)

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Βασίλης Σημαντηράκης

11/2

**Κυριακή 9:00-11:00
HP Maroussi**
(επί της Αγ. Κωνσταντίνου με κατεύθυνση προς
Λεωφ. Μαραθώνος)
Ώρα Συνάντησης: 08:45

Προπόνηση Σπριντ και Δύναμης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-9

Coach Στέλιος Αγγελίδης

25/2

**Κυριακή 9:00-11:00
Parking Κτήμα Συγγρού Μαρούσι**

Ώρα Συνάντησης: 08:45

Διαδρομή προς Φράγμα Μαραθώνα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Μάριος Κοκολάκης

2/2

**Παρασκευή 20:00-22:00
Pool HP Maroussi**

Προθέρμανση, Ασκήσεις,
Τεχνική, Αερόβια προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

9/2

**Παρασκευή 20:00-22:00
Pool HP Athens**

Προθέρμανση, Ασκήσεις,
Τεχνική, Διαλειμματική και
μεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

17/2

**Σάββατο 18:00-20:00
Pool HP Glyfada**

Προθέρμανση, Ασκήσεις,
Τεχνική, Αερόβια προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

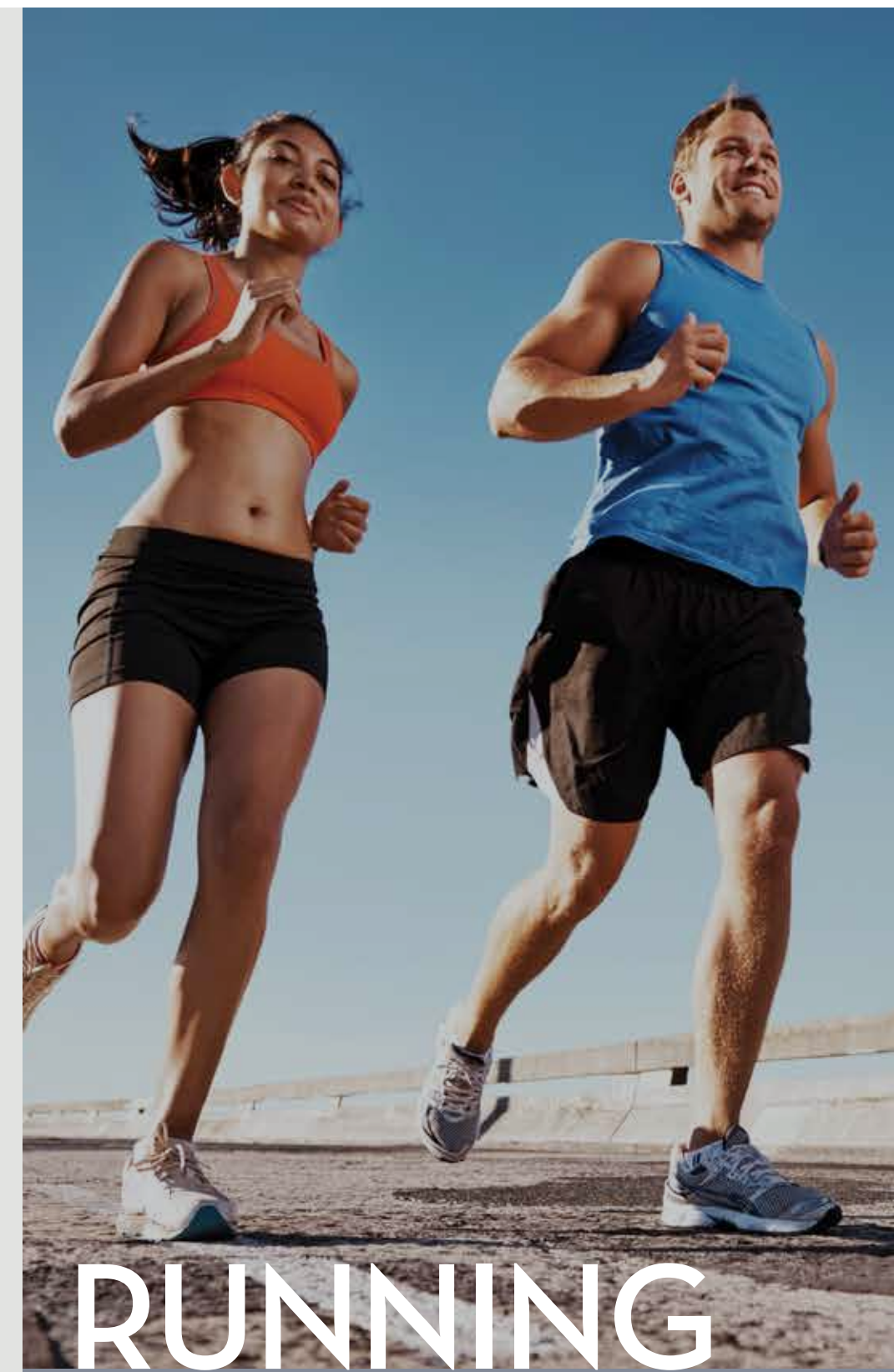
24/2

**Σάββατο 18:00-20:00
Pool HP Maroussi**

Προθέρμανση, Ασκήσεις, Τεχνική,
Διαλειμματική και σπριντ

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Χρήστος Μποφίλιος



RUNNING

BOOTCAMP

Τρίτη 6/2, 13/2, 20/2, 27/2

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 σου βάρος
και ειδικό εξοπλισμό

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8

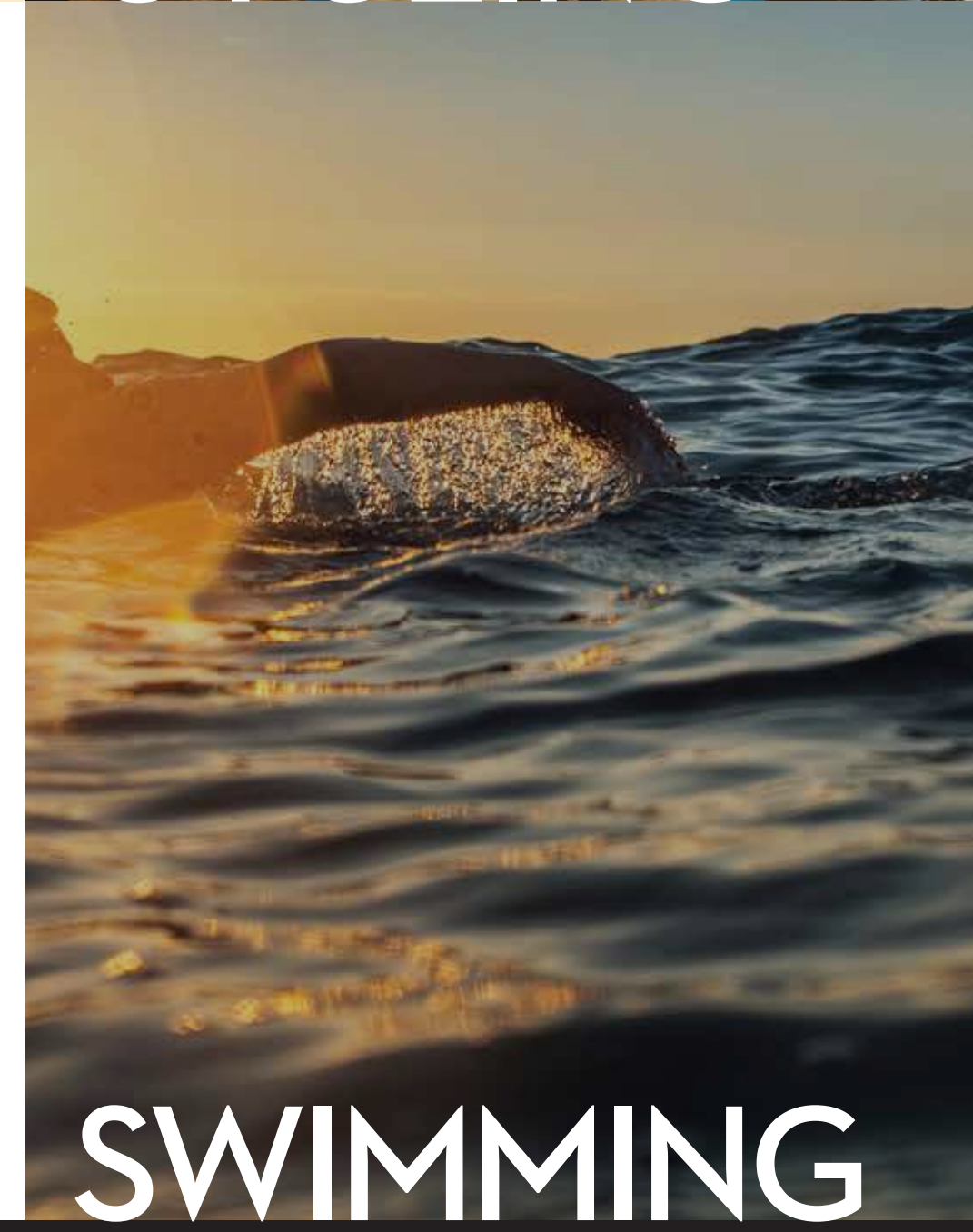
Coach Αντώνης Μόμτσος



HIKING



CYCLING



SWIMMING