

Training 4 U



Running

4/3

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

Moderate Run (2-3 km),
Δρομικές Ασκήσεις
Διαλειμματική Προπόνηση
(Ταχύτητες), Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Αντώνης Μόμτσος

Σάββατο 10:00-11:30, Άλσος Συγγρού
(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

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

2 km Warm Up, Δρομικές
Ασκήσεις, 5x100 - 5x200 -
5x300 - 5x200, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Νικολέτα Νικολέτου

11/3

Σάββατο 10:00-12:00, Reception HP Athens
(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

Outdoor Run Athens

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coaches

Εμμανουέλα Κωστάκη,
Κωνσταντίνος Ρούσσης,
Βασιλική Παραβάντη

Guest

Η Μαραθωνοδρόμος
Ράνια Ρεμπούλη

Μην το χάσετε!

14/3

Τρίτη 18:00-19:30, Reception HP Glyfada
(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

Διαδρομή 6 - 7 Km στο δρόμο
προς παραλία

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Νικολέτα Νικολέτου

16/3

Πέμπτη 18:00-19:30, Άλσος Συγγρού
(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 2 km Easy
Run, 3 km Interval Run, 4x100m
Sprint, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

17/3

Παρασκευή 18:00-19:30, Reception HP Athens
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

Moderate Run (2-3 km),
Δρομικές Ασκήσεις Διαλειμματική
Προπόνηση (Ταχύτητες), Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Αντώνης Μόμτσος

19/3

Ημιμαραθώνιος Αθήνας

Εκκίνηση:

Ημιμαραθώνιος Δρόμος 09:00,
Αγώνας Δρόμου 5Km 11:45,
Αγώνας Δρόμου 3Km 09:10.

26/3

Κυριακή 10:00-11:30, Άλσος Συγγρού
(στο μεγάλο parking επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Δρομικές Ασκήσεις, 5-7 km
Moderate Run, 3x200m Sprint,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κωνσταντίνος Ρούσσης

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

5-7 km Tempo Run, Δρομικές
Ασκήσεις, Ενδυνάμωση,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

Κυριακή 10:00-11:30, Reception HP Glyfada
(Γήπεδο στίβου Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2 km Warm Up, Ενδυνάμωση, 5
ευθείες, 6x600 - 1x1000,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Βασιλική Παραβάντη

Hiking

12/3

Κυριακή 10:00-12:00 Πάρνηθα
(Συνάντηση στο Parking του
τελεφερίκ στις 09:45)

Ώρα συνάντησης: 9:45
5km Διαδρομή
(Τελεφερίκ - Χαράδρα Χούνι - Mont Parnes)

Coach: Κωνσταντίνος Ρούσσης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6



Cycling

5/3

Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού
(στο μεγάλο Parking
επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Προπόνηση Sprint &
ταχυδύναμης. Διαδρομή
προς Σταμάτα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Στέλιος Αγγελίδης

12/3

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

Διαδρομή με κατεύθυνση
προς Βουλιαγμένη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Μάριος Κοκολάκης

19/3

Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού
(στο μεγάλο Parking
επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Προπόνηση δύναμης με
ανηφόρα. Διαδρομή με
κατεύθυνση προς φράγμα
Μαραθώνα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Στέλιος Αγγελίδης

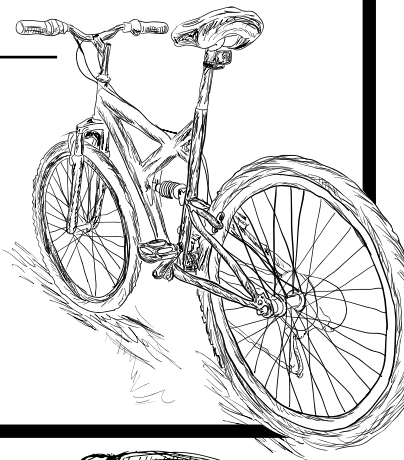
26/3

Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού
(στο μεγάλο Parking
επί της Λεωφ. Κηφισίας)

Διαδρομή με κατεύθυνση
προς τα Βασιλικά Κτήματα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Μάριος Κοκολάκης



Swimming

3/3

Παρασκευή 20:00-22:00 HP Maroussi Pool

1 ώρα ασκήσεις- τεχνική,
1 ώρα αερόβια

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

12/3

Κυριακή 16:00-18:00 HP Glyfada Pool

1 ώρα ασκήσεις- τεχνική,
1 ώρα διαλειμματική μικρές
αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

18/3

Σάββατο 18:00-20:00 HP Athens Pool

1 ώρα ασκήσεις- τεχνική,
1 ώρα διαλειμματική
μικρομεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

31/3

Παρασκευή 20:00-22:00 HP Maroussi Pool

1 ώρα ασκήσεις- τεχνική,
1 ώρα διαλειμματική
μικρομεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6



Coach
Χρήστος Μποφίλιος