

# #Training4U

3/3

**Σάββατο 9:45-11:15,  
Reception HP Athens**  
(Εθνικός Κήπος)

2km Warm-up, Δρομικές  
Ασκήσεις, 4 ευθείες στο  
60%, 8Χ100m Ανηφορικά,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8 - 9**  
**Coach** Εμμανουέλα  
Κωστάκη

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

2km Warm-Up, Ενεργητικές  
Διατάσεις, 5 Ευθείες στο  
60%, 5Χ200 - 1Χ300- 1Χ400,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Παναγιώτης  
Δημόπουλος

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

1km Warm-Up, Δρομικές  
Ασκήσεις, 4Χ1000m,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Γρηγόρης  
Κουτσιούκης

10/3

**Σάββατο 9:45-11:15,  
Reception HP Athens**  
(Εθνικός Κήπος)

Long Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**  
**Coach** Αντώνης Μόμτσος

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

2km Warm-Up, 6 Ευθείες  
στο 60%, 2Χ6 στροφές με  
αναπτυξη στις ευθείες,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Βασιλική  
Παραβάντη

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

Δρομικές Ασκήσεις, 5km  
Tempo Run, 4Χ100m  
Sprint, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**  
**Coach** Γρηγόρης  
Κουτσιούκης

17/3

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

2km Warm-Up, Ενεργητικές  
Διατάσεις, 5 Ευθείες στο  
60%, 5Χ200 - 1Χ300- 1Χ400,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Νικολέττα  
Νικολέττου

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

1km Easy Run, Δρομικές  
Ασκήσεις, 5Χ400m, 5Χ  
200m, Ασκήσεις  
ενδυνάμωσης, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Κωνσταντίνος  
Ρούσσης

18/3

**ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ  
ΑΘΗΝΑΣ**  
**Κυριακή**  
**Reception HP Athens**

Αγώνας Ημιμαραθωνίου  
Δρόμου: Ραντεβού 08:00  
Αγώνας Δρόμου 5km:  
Ραντεβού 10:45

24/3

**Σάββατο 9:45-11:15,  
Reception HP Athens**  
(Εθνικός Κήπος - Περιφερειακός  
δρόμος Ζαπτείου)

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

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**  
**Coach** Εμμανουέλα  
Κωστάκη

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

2km Warm-Up, 6 Ευθείες  
στο 60%, 2Χ6 στροφές με  
αναπτυξη στις ευθείες,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Παναγιώτης  
Δημόπουλος

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

Δρομικές Ασκήσεις, 4-6km  
Moderate Run, 4Χ100m  
Sprint, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**  
**Coach** Κωνσταντίνος  
Ρούσσης

31/3

**Σάββατο 9:45-11:15,  
Reception HP Athens**  
(Φιλοπάπου, Περιφερειακός  
δρόμος Ακρόπολης και Διονυσίου  
Αρεοπαγίτου)

Moderate Run, Ασκήσεις  
Ενδυνάμωσης, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Εμμανουέλα  
Κωστάκη

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

2km Warm-Up, Ενεργητικές  
Διατάσεις, 5 Ευθείες στο  
60%, 5Χ200 - 1Χ300- 1Χ400,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Νικολέττα  
Νικολέττου

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

Δρομικές Ασκήσεις, 1km  
Easy Run, 6Χ800m,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8-9**  
**Coach** Παναγιώτα Σιδέρη

11/3

**Κυριακή 10:00-12:00**  
**Λυκαβηττός**

(Στο πάρκινγκ επί του θεάτρου)  
Ώρα συνάντησης 9:45

Μια όμορφη διαδρομή στο Λυκαβηττό με πολύ μικρές  
υψομετρικές διαφορές προσιτή σε όλους.

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 4**  
**Coach:** Κων/νος Σακογιάννης

4/3

**Κυριακή 9:00-11:00**  
**Πυροφυλάκιο Καισαριανής**  
(23<sup>ο</sup> χιλιόμετρο Νέας Εθνικής Οδού Αθηνών-Κορίνθου,  
Μάνδρα 196 00 στο Praktiker Hellas)  
Ώρα Συνάντησης: 08:45

Διαδρομή με εναλλαγές ανηφόρες-κατηφόρες  
με κατεύθυνση προς Κόρινθο

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**  
**Coach** Βασίλης Σημαντηράκης

11/3

**Κυριακή 9:00-11:00**  
**HP Maroussi**  
(Parking τελεφερίκ Πάρνηθας)  
Ώρα Συνάντησης: 08:45

Ανάβαση Πάρνηθας (Ανηφόρα)

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9**  
**Coach** Μάριος Κοκολάκης

18/3

**Κυριακή 9:00-11:00**  
**HP Maroussi**  
(Επί της Αγ. Κωνσταντίνου)  
Ώρα Συνάντησης: 08:45

Προπόνηση σπριντ και δύναμης

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-9**  
**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

2/3

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

Προθέρμανση, ασκήσεις,  
τεχνική, αερόβια  
προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

9/3

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

Προθέρμανση, ασκήσεις,  
τεχνική, διαλειμματική και  
μεσαίες αποστάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

16/3

**Παρασκευή 20:00-22:00**  
**Pool Area HP Glyfada**

Προθέρμανση, ασκήσεις,  
τεχνική, αερόβια  
προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

23/3

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

Προθέρμανση, ασκήσεις,  
τεχνική, διαλειμματική και  
σπριντ

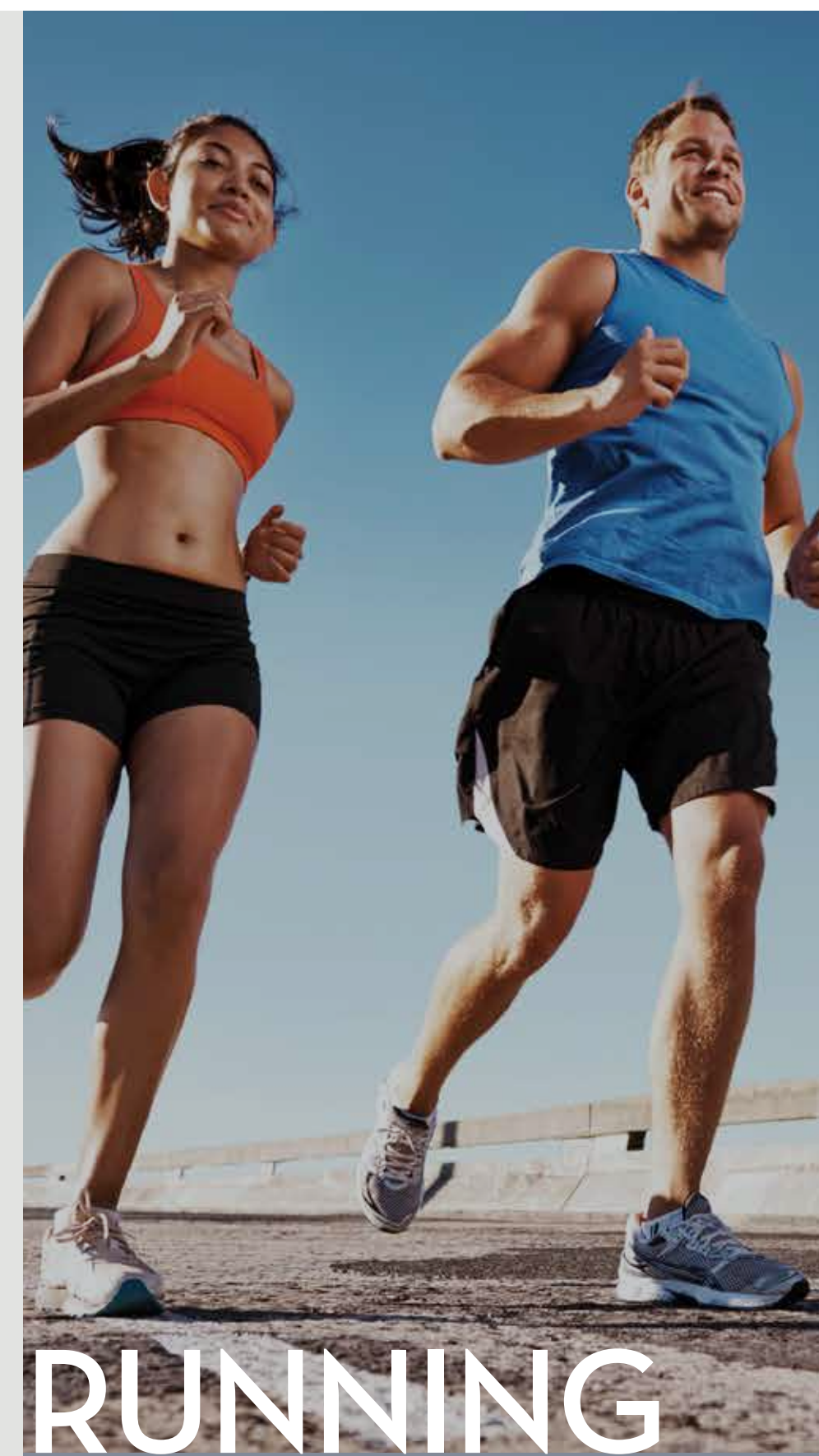
**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

30/3

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

Προθέρμανση, ασκήσεις,  
τεχνική, αερόβια  
προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**  
**Coach** Χρήστος Μποφίλιος



## RUNNING

### BOOTCAMP

Τρίτη 6/3, 13/3, 20/3 & 27/3

7:15-8:15  
Reception HP Athens

(Η προπόνηση θα γίνει επί του  
παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

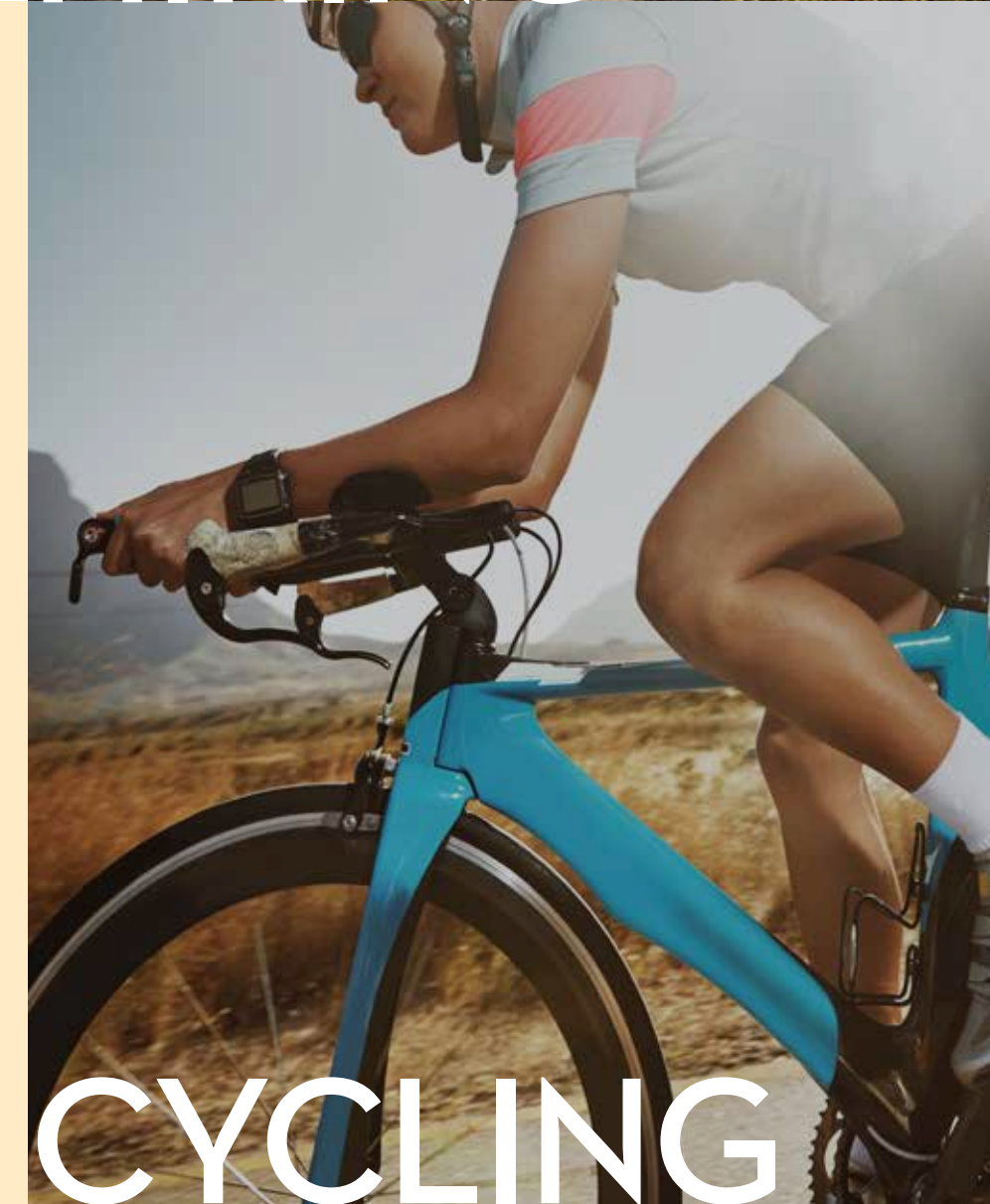
Ξεκίνησε τη μέρα σου  
με ένα μοντέρνο πρόγραμμα  
λειτουργικής προπόνησης, με  
βάση το σωματικό σου βάρος  
και ειδικό εξοπλισμό

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8**

**Coach** Αντώνης Μόμτσος



## HIKING



## CYCLING



## SWIMMING