

Training 4U



Running

1/4

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

2-3km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, Διαλειμματική Προπόνηση: 4x500m, 2km Tempo Run, 4x200m, 1km Cool Down

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8-8.5
Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

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

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7
Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

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

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7
Coach Βασιλική Παραβάντη

9/4

Κυριακή 17:00-17:45 Island Athens Riviera
(27ο χλμ. Αθηνών - Σουνίου με κατεύθυνση προς Σούνιο)

5km, διατάσεις

BOOT CAMP

Τρίτη 4/4, 11/4, 25/4, 7:15-8:15
Πέμπτη 20/4, 7:15-8:15
Reception HP Athens
(Η προπόνηση θα γίνει επί του παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8
Coach Αντώνης Μόμτσος

22/4

Σάββατο 10:00-11:30, Reception HP Athens
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου)

6-8km Long Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8
Coach Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές Ασκήσεις, 4-5km Interval Run, 4*100m Sprint, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8
Coach Κουτσιούκης Γρηγόρης

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

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7
Coach Βασιλική Παραβάντη

29/4

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

2km Warm Up, Διαλειμματική Προπόνηση (ανηφόρες), Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8
Coach Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές Ασκήσεις, 5-7km Moderate Run, 3*200m Sprint, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7
Coach Κων/νος Ρούσσης

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

2km Warm Up, Ενδυνάμωση, 5 Ευθείες, 6x00m, 1x800m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8
Coach Νικολέτα Νικολέτου

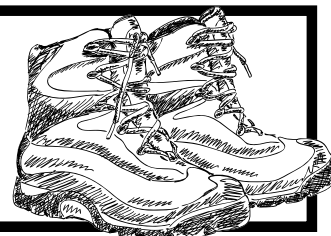
Hiking

30/4

Κυριακή 10:00-12:00 Λυκαβηττός
(Συνάντηση στο Parking στις 09:45)

Κυκλική διαδρομή Λυκαβηττού
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach: Κων/νος Ρούσσης
Κων/νος Σακογιάννης



Cycling

2/4

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

9/4

Κυριακή 10:00-12:00 Island Athens Riviera
(27ο χλμ. Αθηνών - Σουνίου με κατεύθυνση προς Σούνιο)

Παραλιακή βόλτα μέχρι την Ανάβυσσο και επιστροφή στο Island

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7
Coach Στέλιος Αγγελίδης

22/4

Σάββατο 12:00-16:00 SPETSES
(Cycling Simulation Training Day)

Δηλώστε συμμετοχή στη Reception του Club

30/4

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

Κατεύθυνση προς Βασιλικά κτήματα. Προπονηση ανηφορα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9
Coach Μάριος Κοκολάκης



Swimming

1/4

Σάββατο 18:00-20:00 HP Athens Pool
60' Ασκήσεις-Τεχνική, 60' Αερόβια Προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

9/4

Κυριακή 13:30-15:30 island
120' Αερόβια Προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

21/4

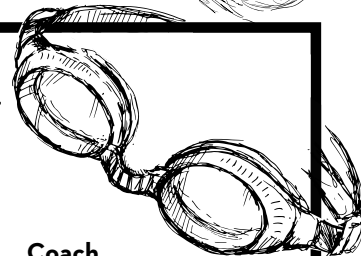
Παρασκευή 20:00-22:00 HP Athens Pool
60' Ασκήσεις-Τεχνική, 60' Διαλειμματική σε μικρομεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

28/4

Παρασκευή 20:00-22:00 HP Maroussi Pool
60' Ασκήσεις-Τεχνική, 60' Αερόβια Προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6



Coach Χρήστος Μποφίλιος

Beach Volley

Astir Beach Βουλιαγμένης

Σάββατο
10:00-11:00 Αρχάριοι
11:00-12:00 Προχωρημένοι
1/4, 8/4, 22/4, 29/4

Εκμάθηση τεχνικής και παιχνίδι

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ
Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση

Coaches
Σπύρος Αναστασίου
& Βαλάντης Πελεκτής

