

# #Training4U

14/4

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

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις,  
4x800m στο 60-65%, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7 - 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%, 7x200,  
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, 5km  
Tempo Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Κωνσταντίνος Ρούσσης

22/4

Κυριακή 17:00 - 18:00

**THE 3<sup>rd</sup> ULTIMATE  
FITNESS  
EXPERIENCE**

@island

4-5km

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coaches**

Νικολέττα Νικολέττου  
Παναγιώτα Σιδέρη  
Αντώνης Μόμτσος

28/4

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

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις,  
Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, 4x400 Ανοίγματα  
65% σε ανήφορα, 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, Ενεργητικές Διατάσεις, 6  
Ευθείες στο 60%, 6x400, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

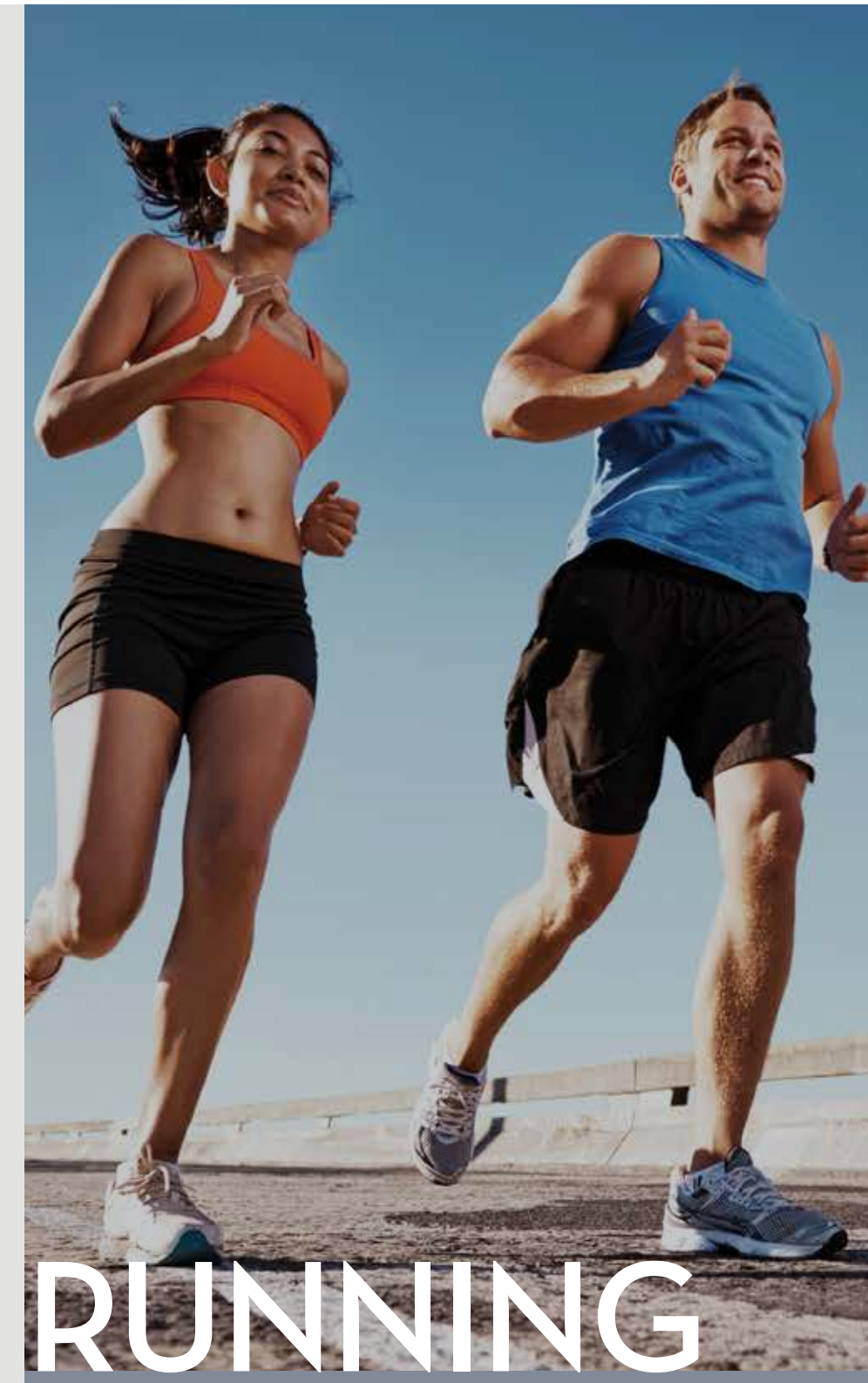
**Coach** Παναγιώτης Δημόπουλος

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

1km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 5x400m,  
5x200m, 5x100m, 5' Cool Down, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Κωνσταντίνος Ρούσσης



## RUNNING

### BOOTCAMP

Τρίτη 3/4, 10/4, 17/4 & 24/4

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

29/4

Κυριακή 10:00-12:00  
**Καισαριανή**  
Αναψυκτήριο Δήμου Καισαριανής  
Συνάντηση: 09:45

Μια όμορφη διαδρομή στον Υμηττό από τη Καλοπούλα μέχρι το Φραγκομονάστηρο.

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 5**  
**Coach:** Κων/νος Σακογιάννης



## HIKING

1/4

Κυριακή 9:00-11:00  
**Αγ. Κοσμάς**  
Parking του Αθλητικού Κέντρου  
Αγ. Κοσμά

Ευθεία διαδρομή με κατεύθυνση προς Βουλιαγμένη

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Βασίλης Σημαντηράκης

15/4

Κυριακή 9:00-11:00  
**HP Maroussi**  
επί της Αγ. Κωνσταντίνου

Προπόνηση sprint & τεχνικής στο ΟΑΚΑ

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-9**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

22/4

Κυριακή 10:00-12:00

**THE 3<sup>rd</sup> ULTIMATE FITNESS  
EXPERIENCE**  
@island

Ευθεία διαδρομή με κατεύθυνση προς Ανάβυσσο

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Μάριος Κοκολάκης

29/4

Κυριακή 11:00-13:00  
**Training Camp @ Spetses**

Προσομοίωση της διαδρομής του αγώνα Spetsathlon

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-9**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης & Μάριος Κοκολάκης



## CYCLING

1/4

Κυριακή 15:00-17:00  
**Pool Area HP Athens**

Προθέρμανση, Ασκήσεις,  
Τεχνική, Αερόβια  
Προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος

15/4

Κυριακή 15:00-17:00  
**Pool Area HP Glyfada**

Προθέρμανση, Ασκήσεις,  
Τεχνική, Αερόβια  
Προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Γιάννης Αβραμίδης

22/4

Κυριακή 12:30-14:30  
**The 3<sup>rd</sup> Ultimate Fitness  
Experience @island**

Προθέρμανση, Ασκήσεις,  
Αερόβια Προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος

27/4

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

Προθέρμανση, Ασκήσεις,  
Τεχνική, Διαλειμματική και  
σπριντ

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος

29/4

Κυριακή 9:30-10:30  
**Training Camp@Spetses**

Ζέσταμα, Ασκήσεις-  
Αερόβια προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Γιάννης Αβραμίδης



## SWIMMING