

# #Training4U

5/5

**Σάββατο 9:45-11:15,**  
**Reception HP Athens**  
(Διονυσίου Αρεοπαγίτου, Λόφος Φιλοπάππου)

4km Moderate Run, Ασκήσεις  
Ενδυνάμωσης-Ευλυγισίας, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Αντώνης Μόμτσος

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

2Km Warm-Up, Ενεργητικές  
Διατάσεις, 10 ευθείες στο 60%,  
6x300, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Νικολέττα Νικολέττου

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

2Km Warm -Up, Δυναμικές Διατάσεις,  
Δρομικές Ασκήσεις, 3Km  
διαλειμματικής προπόνησης με 1x800,  
2x400, 5x200, 4x100, 2km Cool Down,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Παναγιώτα Σιδέρη

12/5

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

2Km Warm-Up, Δρομικές Ασκήσεις  
Ενδυνάμωσης, Διαλειμματική  
προπόνηση, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

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

2Km Warm-Up, Ενεργητικές  
Διατάσεις, 10 ευθείες στο 60%,  
6x300, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Νικολέττα Νικολέττου

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

2Km Warm-Up, Δρομικές Ασκήσεις,  
4x800, 4x400, 1km cool down,  
Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Παναγιώτα Σιδέρη

19/5

**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 Γλυφάδας Ναπολέοντος Ζέρβα 48-56)

2Km Warm-Up, 6 ευθείες στο 60%,  
2x8 στροφές με ανάπτυξη στις  
ευθείες, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

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

2Km Warm-Up, Διατάσεις, Δρομικές  
Ασκήσεις, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης,  
6Km Tempo Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Κωνσταντίνος Ρούσσης

ATHENS RUN <sup>New</sup>

**Τετάρτη 9/5 & 23/5**

**Reception HP Athens**  
(Εθνικός κήπος)

Moderate run 4-6km με  
εναλλαγές ρυθμού &  
διατάσεις

**Coach**  
Εμμανουέλα Κωστάκη

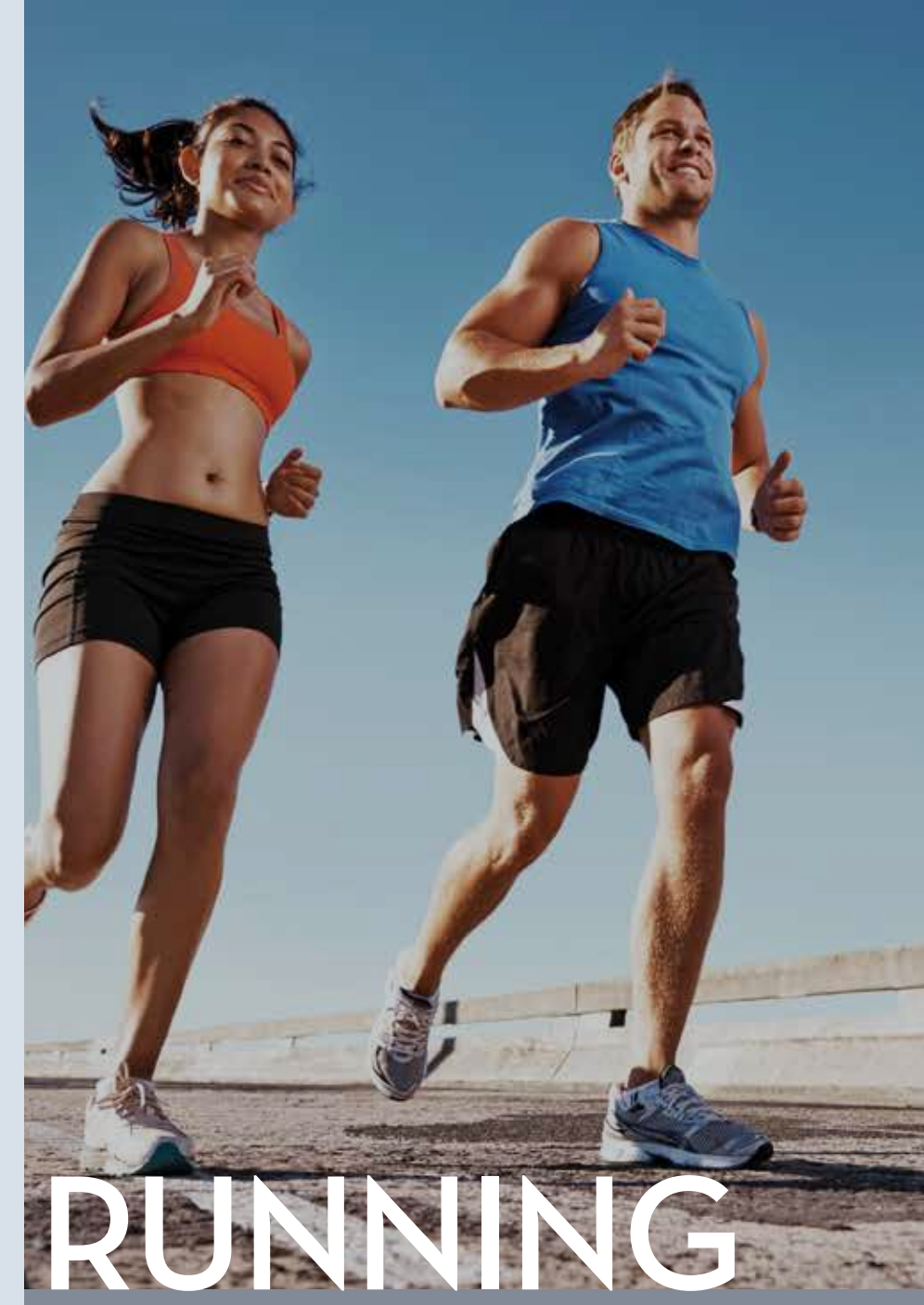
GLYFADA RUN <sup>New</sup>

**Κάθε Τρίτη 19:00-20:00 &  
Πέμπτη 09:00-10:00**

**Reception HP Glyfada**

5Km Fun Run στους δρόμους  
της Γλυφάδας

**Coach**  
Πάνος Ζουμπουλάκης &  
Θωμάς Λογοθέτης



## RUNNING

**BOOTCAMP**

**Τρίτη 8/5, 15/5, 22/5 & 29/5  
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

20/5

**Κυριακή 10:00-12:00**  
**Πάρνηθα**

Συνάντηση στο καταφύγιο Μπάφι -Πάρνηθα στις 9:45

Μια καταπληκτική διαδρομή μέσα στο  
δάσος προς το πυροφυλάκιο Σκίπιζας

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach:** Κώστας Σακογιάννης

6/5

**Κυριακή 9:00-11:00**  
**Holmes Place Maroussi**  
(επί της Αγ. Κωνσταντίνου)

Προπόνηση sprint, δύναμης και τεχνικής  
(κατάλληλο και για αρχάριους)

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-9**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

12-13/5

**SPETSES**

**SPETSATHLON**

20/5

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

Διαδρομή προς Βουλιαγμένη

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Βασίλης Σημαντηράκης



## HIKING

6/5

**Κυριακή 11:30-13:30**  
**Βουλιαγμένη - "Έν πλω"**

Προθέρμανση, τεχνική Open  
Water, διαλειμματική &  
μεσαίες αποστάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος

11-13/5

**SPETSES**

**SPETSATHLON**

20/5

**Κυριακή 11:30-13:30**  
**Βουλιαγμένη - "Έν πλω"**

Προθέρμανση, τεχνική Open  
Water, διαλειμματική & μεσαίες  
αποστάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Γιάννης Αβραμίδης

27/5

**Κυριακή 11:30-13:30**  
**Βουλιαγμένη - "Έν πλω"**

Προθέρμανση, τεχνική Open  
Water, αερόβια προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος

**Βουλιαγμένη**  
Είσοδο από το καφέ  
'Έν Πλω'  
συγκέντρωση στο  
μόλο Water Sport  
Area



## CYCLING

6/5, 20/5, 27/5

**Κυριακή 11:00-13:30**

Ασκήσεις εξοικείωσης - Τεχνική κωπηλασίας  
-Ελεύθερη κωπηλασία ανάλογα το επίπεδο

**Βουλιαγμένη**

Είσοδο από το καφέ 'Έν Πλω' συγκέντρωση στο μόλο Water Sport Area

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach** Φοίβος Ζεγκινόγλου

**Κόστος Συμμετοχής:** Μέλη 25€ /Μη μέλη 30€

Powered by



## SWIMMING



## SUP