

# #Training4U

10/6

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

2km warm up, ενδυνάμωση, 5 ευθείες,  
6x300-2x500, διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7**

**Coach** Νικολέτα Νικολέττου

**Σάββατο 10:00-11:30,**  
**Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

6-8km long run, διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

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

Δρομικές ασκήσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης  
για runners, 4km moderate run, sprints,  
διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Γρηγόρης Κουτσιούκης

17/6

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

2km warm up, δρομικές ασκήσεις, ενδυνάμωση,  
10x200 διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

**Σάββατο 10:00-11:30,**  
**Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

2km warm up, δρομικές ασκήσεις, ταχύτητες  
(διαβαθμισμένη μεταβολή), διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές ασκήσεις, 1km easy run, 4x400m,  
4x200m, 4x100m, διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Κων/νος Ρούσσης

24/6

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

2km warm up, ενδυνάμωση, 5 ευθείες,  
6x300-2x500, διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

**Σάββατο 10:00-11:30,**  
**Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

2-3km warm up, δρομικές ασκήσεις,  
διαλειμματική προπόνηση: 4x500m, 2km  
tempo run, 4x200m, 1km cool down

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8-9**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

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

Δρομικές ασκήσεις, 3-4km easy run, 1-2km  
interval run, διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Γρηγόρης Κουτσιούκης



## RUNNING

### BOOTCAMP

Τρίτη 6/6, 13/6, 20/6 & 27/6

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 και ειδικό εξοπλισμό

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8**

**Coach** Αντώνης Μόμτσος

11/6

**Κυριακή 10:00-12:00**  
**Πάρνηθα**  
(Συνάντηση μέσα στο Parking στην είσοδο του Τελεφερίκ & ώρα 9:45)

Τελεφερίκ -Μπάφι-Τελεφερίκ  
(7km πεζοπορία)

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

**Coach:** Κων/νος Ρούσσης

11/6

**Κυριακή 8:00-10:00**  
**Σταυρός Αγ. Παρασκευής**  
(Ραντεβού στις 8:00 στο Σταυρό Αγ. Παρασκευής )  
Διαδρομή με κατεύθυνση προς Νέα Μάκρη

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

18/6

**Κυριακή 8:00-10:00**  
**Υμητός**  
(Στην εκκίνηση της ανάβασης Υμητού, στο τέρμα της Λεωφόρου Εθν. Αντιστάσεως)

Hill Challenge. Προπόνηση ανηφόρας

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9**

**Coach** Μάριος Κοκολάκης

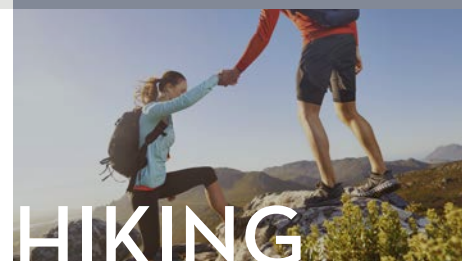
25/6

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

Διαδρομή με κατεύθυνση προς το φράγμα Μαραθώνα. Προπόνηση δύναμης σε ανηφόρα

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης



## HIKING

3/6

**Σάββατο 12:00-14:00**

Διαλειμματική και τεχνική  
open water

11/6

**Κυριακή 12:00-14:00**

Αερόβια με στόχο την  
καλύτερη φυσική  
κατάσταση

17/6

**Σάββατο 12:00-14:00**

Διαλειμματική και τεχνική  
open water

25/6

**Κυριακή 12:00-14:00**

Αερόβια με στόχο την  
καλύτερη φυσική  
κατάσταση

**Βουλαγμένη**

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

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος



## CYCLING

**Βουλαγμένη**

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

11:30-12:30

12:30-13:30

3/6, 17/6, 25/6

**Coach** Φοίβος Ζεγκίνουλου

Ασκήσεις εξοικείωσης - Τεχνική κωπηλασίας -  
Ελεύθερη κωπηλασία ανάλογα το επίπεδο

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6**

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

Powered by



## SWIMMING

**Astir Beach Βουλαγμένης**

**Δευτέρα 19:00-20:00** Αρχάριοι  
**20:00-21:00** Προχωρημένοι  
**12/6, 19/6, 26/6**

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ**

Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση

**Coach** Σπύρος Αναστασίου

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



## SUP



## BEACH VOLLEY