

#Training4U

2/6

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

4-6km Moderate Run, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης - Ευλυγισίας, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Αντώνης Μόμτσος

9/6

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

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 3-4km Διαβάθμιση ρυθμού, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Αντώνης Μόμτσος

16/6

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

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 8x500m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

23/6

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

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 10x100m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

30/6

Σάββατο 18:30-20:00, Reception HP Athens
(Εθνικός Κήπος - Παναθηναϊκό Στάδιο - Ακρόπολη - Φιλοπάππου)

6-7 km, Μικρός γύρος Αθήνας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Αντώνης Μόμτσος

ATHENS RUN

Τετάρτη 13/6

18:30-20:00 Reception HP Athens
(Εθνικός Κήπος)

Moderate run 4-6km με εναλλαγές ρυθμού & διατάσεις

Τετάρτη 27/6

18:30-20:00 Reception HP Athens
Λόφος Φιλοπάππου

Moderate Run 8-10km, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

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

2km Warm Up, Ενεργητικές Διατάσεις, 5 ευθείες στο 60%, 5x200, 1x300, 1x400, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Παναγιώτης Δημόπουλος

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

2km Warm Up, 6 Ευθείες στο 60%, 2x6 στροφές με ανάπτυξη στις ευθείες, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Βασιλική Παραβάντη

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 Παναγιώτης Δημόπουλος

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

2km Warm Up, Ενεργητικές Διατάσεις, 5 ευθείες στο 60%, 5x200, 1x300, 1x400, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Νικολέττα Νικολέττου

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, Διατάσεις, Δρομικές Ασκήσεις, Ανοίγματα 3x100 στο 65%, 1x600, 3x300, 3x150, 3x60, 3km Cool Down, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κωνσταντίνος Ρούσσης

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

1Km Warm Up, Διατάσεις, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, 5km Progression Running (2km στο 65%, 1km στο 50% και 2km στο 65%), Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Παναγιώτα Σιδέρη

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

2Km Warm Up, Διατάσεις, Δρομικές Ασκήσεις, Ανοίγματα 3x200 στο 65%, Τρέξιμο σε ανηφόρα 10x50m, Recovery Running 3km, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Κωνσταντίνος Ρούσσης

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

1Km Warm Up, Διατάσεις, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, Προπόνηση Fartlek 4km, 1Km Cool Down, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Παναγιώτα Σιδέρη

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

1Km Warm Up, Διατάσεις, 6km Moderate Run, Ασκήσεις ευλυγισίας, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach Κωνσταντίνος Ρούσσης

GLYFADA RUN

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

17/6

Κυριακή 10:00-12:00 Υμηττός

Συνάντηση στο Αναψυκτήριο Καλοπούλα, στις 09:45.

Περιμετρική διαδρομή 6,5km

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach: Κώστας Σακογιάννης

3/6

Κυριακή 9:00-11:00 Αγ. Κοσμάς

Parking Αθλητικού Κέντρου Αγ. Κοσμά

Παραλιακή διαδρομή προς Βουλιαγμένη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Βασίλης Σημαντηράκης

10/6

Κυριακή 9:00-11:00 Holmes Place Maroussi

Επί της Αγ. Κωνσταντίνου

Ασκήσεις δύναμης & ταχύτητας. Κατάλληλο για αρχάριους

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-9

Coach Στέλιος Αγγελίδης

17/6

Κυριακή 9:00-11:00 Πάρνηθα

Parking Τηλεφερίκ Πάρνηθας

Προπόνηση Ανηφόρας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Μάριος Κοκολάκης

24/6

Κυριακή 9:00-11:00 Κτήμα Συγγρού

Parking Κτήμα Συγγρού

Διαδρομή προς Φράγμα Μαραθώνα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Στέλιος Αγγελίδης

2/6

Σάββατο 11:30-13:30 Βουλιαγμένη - "Εν Πλω"

Προθέρμανση, τεχνική Open Water, διαλειμματική & μεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γιάννης Αβραμίδης

10/6

Κυριακή 11:30-13:30 Βουλιαγμένη - "Εν Πλω"

Προθέρμανση, τεχνική Open Water, αερόβια προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γιάννης Αβραμίδης

17/6

Κυριακή 11:30-13:30 Βουλιαγμένη - "Εν Πλω"

Προθέρμανση, τεχνική Open Water, διαλειμματική & μεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Χρήστος Μποφίλιος

24/6

Κυριακή 11:30-13:30 Βουλιαγμένη - "Εν Πλω"

Προθέρμανση, τεχνική Open Water, αερόβια προπόνηση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Χρήστος Μποφίλιος

30/6

Σάββατο 11:30-13:30 Βουλιαγμένη - "Εν Πλω"

Προθέρμανση, τεχνική Open Water, διαλειμματική & μεσαίες αποστάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Χρήστος Μποφίλιος

Βουλιαγμένη Είσοδος από το καφέ 'Εν Πλω'. Συγκέντρωση στο μόλο Water Sport Area

2/6, 10/6, 17/6, 24/6

11:00-13:30

Ασκήσεις εξοικείωσης - Τεχνική κωπηλασίας - Ελεύθερη κωπηλασία ανάλογα το επίπεδο

Βουλιαγμένη

Είσοδος από το καφέ 'Εν Πλω'. Συγκέντρωση στο μόλο Water Sport Area

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach Φοίβος Ζεγκινόγλου

Κόστος Συμμετοχής: Μέλη 25€ /Μη μέλη 30€

Powered by



RUNNING

BOOTCAMP

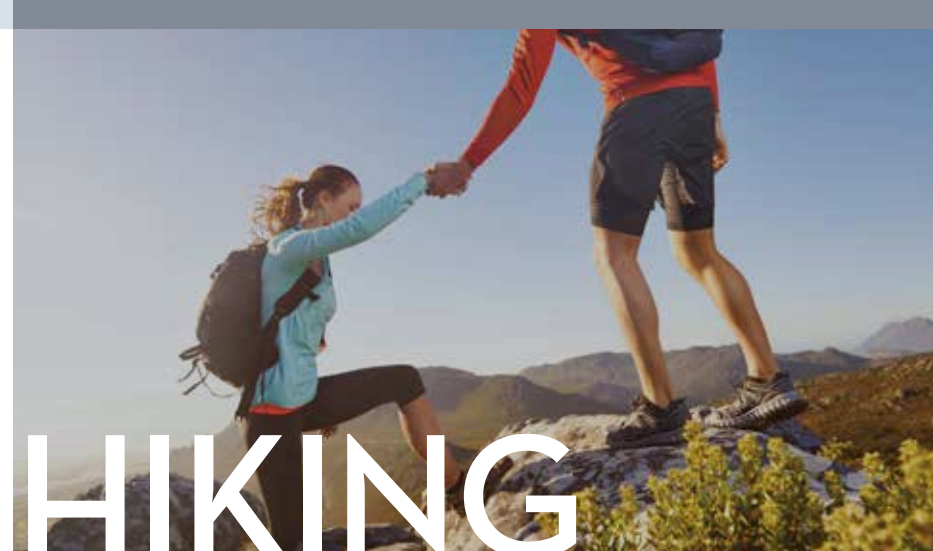
Τρίτη 5/6, 12/6, 19/6 & 26/6
7:15-8:15

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

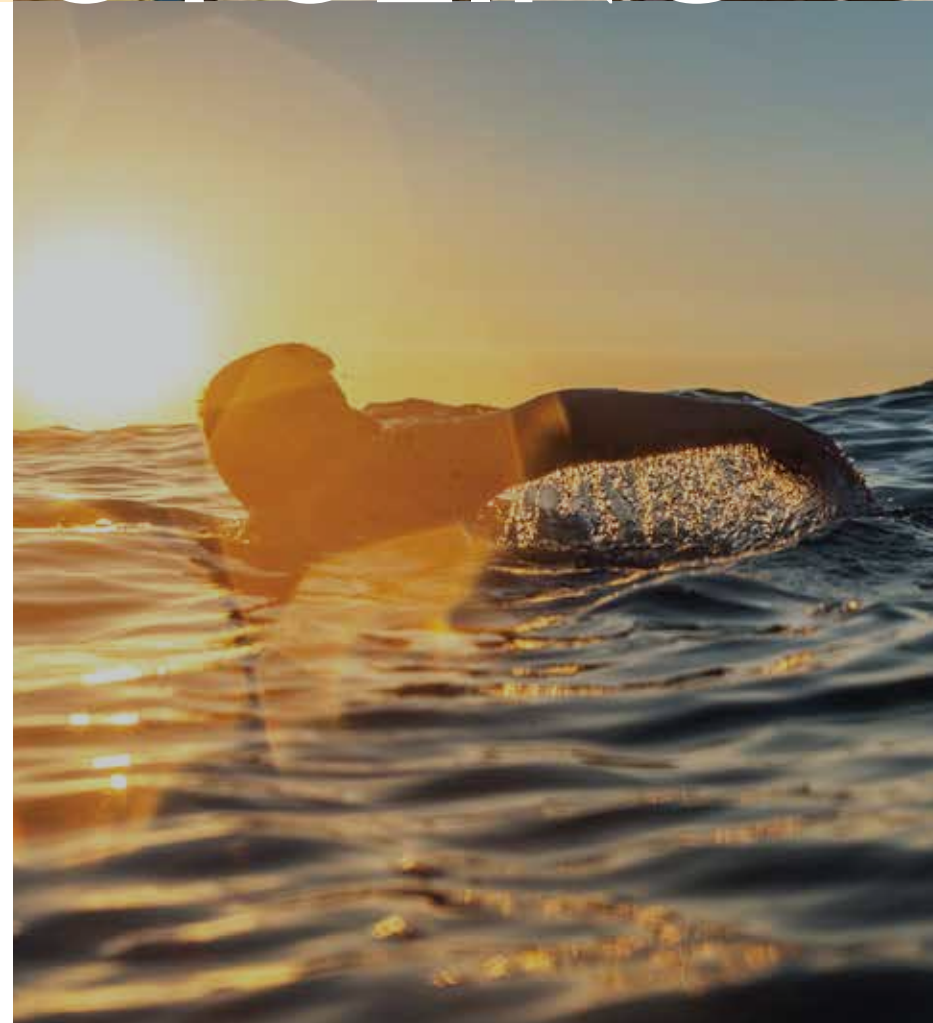
Coach Αντώνης Μόμτσος



HIKING



CYCLING



SWIMMING



SUP