

#Training4U

2/9

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

2km Warm Up, Ενδυνάμωση,
4km Easy Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 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)

2km Warm Up, Δρομικές
Ασκήσεις, 2-3 km Tempo Run,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-7

Coach Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές Ασκήσεις, 6-8km
Moderate Run, Ασκήσεις
Ενδυνάμωσης, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

9/9

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

2km Warm Up, Ευθείες,
Cardio Test, Ενδυνάμωση,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 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)

2-3km Warm Up, Διαλειμματική
Προπόνηση (ευθείες), 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, 2-3km
Easy Run, 2-3km Interval
Training, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κων/νος Ρούσης

16/9

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

2km Warm Up, 5km Easy Run,
Ενδυνάμωση, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 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)

2-2.5km Warm Up, Δρομικές
Ασκήσεις, Ασκήσεις
Ενδυνάμωσης, 2-3km
Moderate Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές Ασκήσεις, 1-2km
Easy Run, 3x400m, 3x200m,
3x100m, Ασκήσεις
Ενδυνάμωσης, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

23/9

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

2km Warm Up, 3km Interval
Training, Ενδυνάμωση,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 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)

2-2.5km Warm Up, Δρομικές
Ασκήσεις, Διαλειμματική
προπόνηση (ανηφόρες),
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, 4-6km
Tempo Run, Sprints, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Κων/νος Ρούσης

30/9

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

2km Warm Up, 5km Easy Run,
Ενδυνάμωση, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 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)

2-2.5km Warm up, Δρομικές
Ασκήσεις, 4-5km Moderate
Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

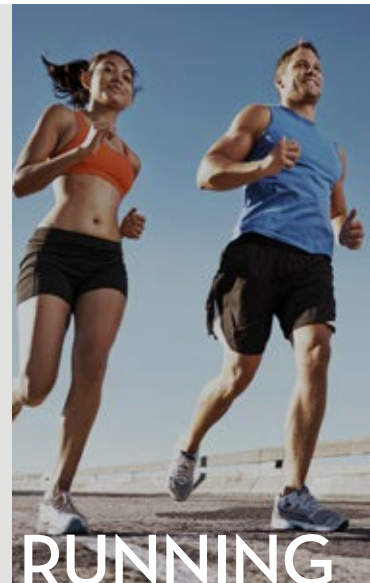
Coach Αντώνης Μόμτσος

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

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης



RUNNING

BOOTCAMP

Τρίτη 5/9, 12/9, 19/9 & 26/9

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

24/9

Κυριακή 10:00-12:00
Υμηττός

Συνάντηση στη Καλοπούλα (αναψυκτήριο Δήμου Καισαριανής). Ώρα συνάντησης 9:45

4km σε μία διαδρομή με εξαιρετική θέα

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach: Κων/νος Σακογιάννης

10/9

Κυριακή 8:00-10:00
Βασιλικά Κτήματα Τατοΐου 257
(δίπλα στο κέντρο Λεωνίδας). Ραντεβού στις 08:00

Circuit Challenge 1. Προπόνηση στην διαδρομή του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Ποδηλασίας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Μάριος Κοκολάκης

17/9

Κυριακή 8:00-10:00
Αγ. Κοσμάς
(στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)
Ραντεβού στις 8:00

Παραλιακή διαδρομή προς Βουλιαγμένη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Στέλιος Αγγελίδης

24/9

Κυριακή 9:00-11:00
Μαραθώνας
Πάρκινγκ κωπηλατοδρόμιου Μαραθώνα. Ραντεβού στις 09:00

Εκμάθηση βασικών τεχνικών ποδηλασίας και διαλειμματικής προπόνησης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8

Coach Μάριος Κοκολάκης



HIKING

3/9

Κυριακή 10:30-12:30

Διαλειμματική και
τεχνική open water

10/9

Κυριακή 10:30-12:30

Αερόβια με στόχο την
καλύτερη φυσική
κατάσταση

16/9

Σάββατο 10:30-12:30

Διαλειμματική και
τεχνική open water

24/9

Κυριακή 10:30-12:30

Αερόβια με στόχο την
καλύτερη φυσική
κατάσταση

30/9

Σάββατο 10:30-12:30

Διαλειμματική και
τεχνική open water

Βουλιαγμένη

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Χρήστος Μποφίλιος



CYCLING

16/9, 23/9, 30/9

Σάββατο 11:00-12:00
12:00-13:00

Ασκήσεις εξοικείωσης - Τεχνική κωπηλασίας -
Ελεύθερη κωπηλασία ανάλογα το επίπεδο

Βουλιαγμένη

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

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

Coach Φοίβος Ζεγκινογλου

Κόστος Συμμετοχής: Μέλη 25€ /Μη μέλη 30€

Powered by



4/9, 11/9, 18/9 & 25/9

Δευτέρα 19:00-20:00 Αρχάριοι
20:00-21:00 Προχωρημένοι

Astir Beach Βουλιαγμένης

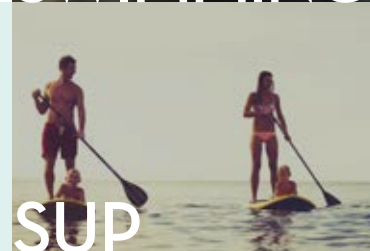
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ Ανάλογα με τη φυσική κατάσταση

Coach Σπύρος Αναστασίου

Κόστος Συμμετοχής: Μέλη 25€ /Μη μέλη 30€



SWIMMING



SUP



BEACH VOLLEY