

#Training4U

7/10

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

2km Warm Up, Ενδυνάμωση,
6km Easy Run, Διατάσεις
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Βασιλική Παραβάντη

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

Δρομικές Ασκήσεις,
2km Easy Run, 2x800m,
4x400m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κων/νος Ρούσσης

6/10 έως 7/10 Don't miss it!



14/10

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

2km Warm Up, Ευθείες, 2x10
Στροφές με ανάπτυξη στις Ευθείες,
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, 5-7km Tempo
Run, Ασκήσεις Μυϊκής
Ενδυνάμωσης για Runners

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

21/10

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

2km Warm Up, 6km 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)

Warm Up 2km, Δρομικές
Ασκήσεις, Ασκήσεις
Ενδυνάμωσης, 3-4km 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,
2km Easy Run, 4km Interval Run,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κων/νος Ρούσσης

28/10

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

2km Warm Up, Ενεργητικές
Διατάσεις, 2x10 στροφές με
ανάπτυξη στις ευθείες,
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)

Moderate Long Run 6-8km,
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,
1-2km Easy Run, 3x1km,
3*500m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Γρηγόρης Κουτσιούκης

22/10

**Κυριακή 10:00-12:00
Υμηττός**
Συνάντηση στη Καλοπούλα (αναψυκτήριο Δήμου Καισαριανής). Ώρα συνάντησης 9:45

Μονοπάτι Μονής Αστερίου &
Μονοπάτι Κοκκινολαίμης. Απόσταση 4.300m

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 3
Coach: Κων/νος Σακογιάννης

01/10

**Κυριακή 8:00-10:00
Κτήμα Συγγρού**
(στο πάρκινγκ επί της Κηφισίας)
Ραντεβού στις 8:00

Διαδρομή προς λίμνη
Μαραθώνα με επιστροφή.
Χρονομετρημένη ανάβαση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Στέλιος Αγγελίδης

08/10

**Κυριακή 8:00-10:00
Υμηττός**
Στην εκκίνηση της ανάβασης
Υμηττού (τέρμα λεωφόρου Εθνικής
Αντιστάσεως) Ραντεβού στις 8:00

Ανάβαση Υμηττού

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9

Coach Μάριος Κοκολάκης

15/10

**Κυριακή 9:00-11:00
HP Maroussi**
(επί της Αγ. Κωνσταντίνου)
Ραντεβού στις 9:00

Αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ.
Προπόνηση σπρίντ & δύναμης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-10

Coach Στέλιος Αγγελίδης

22/10

**Κυριακή 9:00-11:00
Αγ. Κοσμάς**
(στο Parking των αθλητικών
εγκαταστάσεων)
Ραντεβού στις 9:00

Παραλιακή διαδρομή προς
Βουλιαγμένη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Μάριος Κοκολάκης

29/10

**Κυριακή 9:00-11:00
Κτήμα Συγγρού**
(στο πάρκινγκ επί της Κηφισίας)
Ραντεβού στις 09:00.

Διαδρομή προς λίμνη
Μαραθώνα με επιστροφή.
Χρονομετρημένη ανάβαση

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Στέλιος Αγγελίδης

01/10

Κυριακή 10:30-12:30
Προετοιμασία για το Spetses
Mini Marathon (Αερόβια
προπόνηση & τεχνική)
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

15/10

Κυριακή 10:30-12:30
Αερόβια προπόνηση και
αποκατάσταση
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

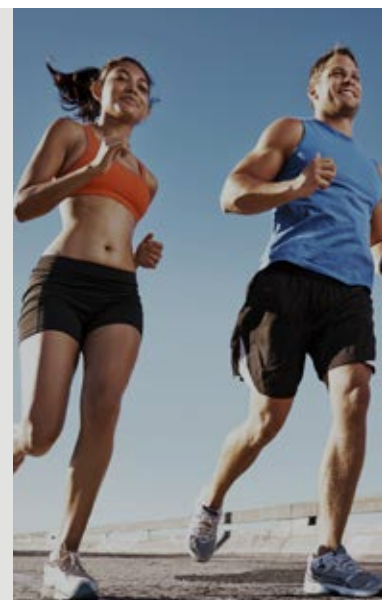
22/10

Κυριακή 10:30-12:30
Διαλειμματική και
τεχνική open water
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

29/10

Κυριακή 10:30-12:30
Αερόβια με στόχο την
καλύτερη φυσική
κατάσταση
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Βουλιαγμένη
Είσοδο από το καφέ 'Εν Πλω'
συγκέντρωση στο μόλο Water
Sport Area
Coach Χρήστος Μποφίλιος



RUNNING

BOOTCAMP
Τρίτη 3/10, 10/10, 17/10
& 24/10

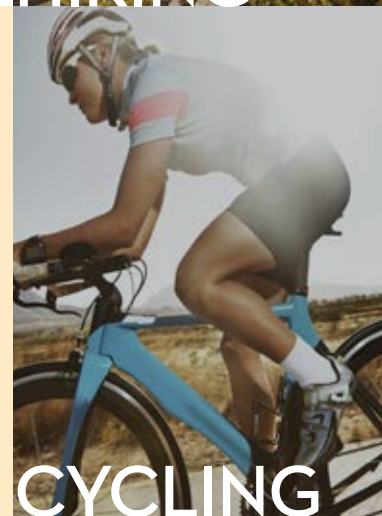
7:15-8:15
Reception HP Athens
(Η προπόνηση θα γίνει επί του
παράδρομου πίσω από το Ζάππειο)

Ξεκινήστε τη μέρα σας με
ένα μοντέρνο πρόγραμμα
λειτουργικής προπόνησης, με
βάση το σωματικό σας βάρος
κι ειδικό εξοπλισμό

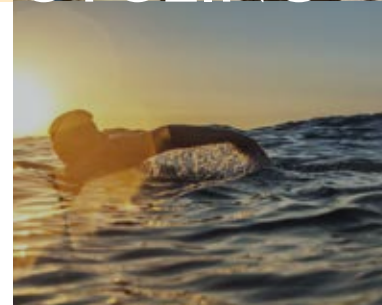
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8
Coach Αντώνης Μόμτσος



HIKING



CYCLING



SWIMMING