

# #Training4U

4/11

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

2km Warm Up, Ενδυνάμωση, 6km Interval Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Νικολέτα Νικολέτου

**Σάββατο 9:45-11:15, Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

2km Warm Up, Δρομικές Ασκήσεις, 4-5km Tempo Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

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

1-2km Warm Up, Ενδυνάμωση, 4-6km Moderate Run, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Κων/νος Ρούσσης

11/11

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

2km Warm Up, 10 Ευθείες στο 60%, 2x7 στροφές με ανάπτυξη στις ευθείες, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

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

Δρομικές ασκήσεις, 2km Easy Run, 5x400m, 3x200m, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Γρηγόρης Κουτσιούκης

12/11

**ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΑΘΗΝΑΣ**

Όπως κάθε χρονιά έτσι και φέτος η ομάδα της Holmes Place θα δώσει το παρόν σε όλα τα αγωνίσματα.

**Αγώνας Δρόμου 5Km:** Ραντεβού στις 06:45 στο Holmes Place Athens για να αναχωρήσουμε για την εκκίνηση.

**Αγώνας Δρόμου 10Km:** Ραντεβού στις 07:35 στο Holmes Place Athens για να αναχωρήσουμε για την εκκίνηση.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με τη Reception του Club

18/11

**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 Νικολέτου

**Σάββατο 9:45-11:15, Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

Warm Up 2km, Δρομικές Ασκήσεις, Διαλειμματική Προπόνηση (ευθείες), Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Εμμανουέλα Κωστάκη

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

1-2km Warm Up, 4-6km Tempo Run, Ενδυνάμωση, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Κων/νος Ρούσσης

25/11

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

2km Warm Up, Ενεργητικές Διατάσεις, 5 ευθείες στο 60%, 7x10 στροφές με ανάπτυξη τις ευθείες, Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Βασιλική Παραβάντη

**Σάββατο 9:45-11:15, Reception HP Athens**  
(Η προπόνηση θα γίνει επί του Εθνικού Κήπου και στον παράδρομο πίσω από το Ζάππειο)

1.5km Warm Up, Ασκήσεις Ενδυνάμωσης, Προπόνηση Αντοχής (διατήρηση ρυθμού-εναλλαγές)

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-8**

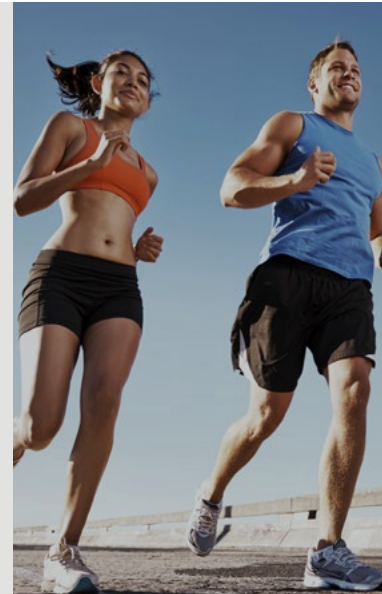
**Coach** Αντώνης Μόμτσος

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

Δρομικές Ασκήσεις, 1-2km Warm Up, Διαλειμματική προπόνηση (10x250m), Διατάσεις

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Coach** Γρηγόρης Κουτσιούκης



## RUNNING

**BOOTCAMP**  
Τρίτη 7/11, 14/11, 21/11 & 28/11

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 σας βάρος κι ειδικό εξοπλισμό

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6-8**  
**Coach** Αντώνης Μόμτσος

19/11

**Κυριακή 10:00-12:00**

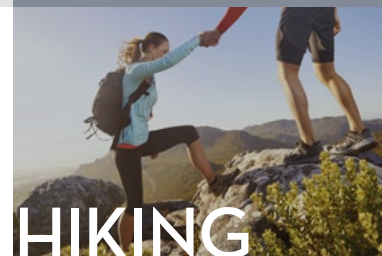
**Υμηττός**

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

4,3km στα μονοπάτια λόφου Ταξιαρχών

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 4**

**Coach:** Κων/νος Σακογιάννης



## HIKING

5/11

**Κυριακή 9:00-11:00 Βασιλικά Κτήματα, Τατοΐου 257**  
(δίπλα στο κέντρο Λεωνίδας)  
Ραντεβού στις 9:00

Προπόνηση ανηφόρας

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 9**

**Coach** Μάριος Κοκολάκης

19/11

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

Διαδρομή προς Λίμνη Μαραθώνα με επιστροφή. Χρονομετρημένη ανάβαση.

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8**

**Coach** Στέλιος Αγγελίδης

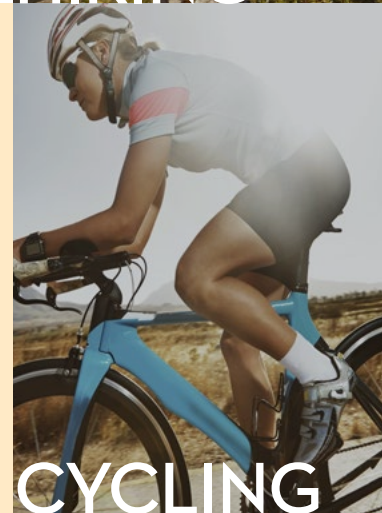
26/11

**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



## CYCLING

5/11

**Κυριακή 12:00-14:00**

Αερόβια προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

11/11

**Σάββατο 12:00-14:00**

Αερόβια προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

19/11

**Κυριακή 12:00-14:00**

Αερόβια προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

26/11

**Κυριακή 12:00-14:00**

Αερόβια προπόνηση

**ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7**

**Βουλιαγμένη**

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

**Coach** Χρήστος Μποφίλιος



## SWIMMING