

#Training4U

2/12

**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 Αντώνης Μόμτσος

**Σάββατο 10:00-11:30,
Άλσος Συγγρού**

(στην είσοδο επί της Κηφισίας στο μεγάλο
parking)

Δρομικές Ασκήσεις 1-2km Easy Run, 4km
Tempo Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Κων/νος Ρούσσης

17/12

**Κυριακή 10:00-12:00
Πάρνηθα**

Συνάντηση: Πυροφυλάκειο Μπάφι
Ωρα συνάντησης 9:45

5km σε όμορφη δασώδη περιοχή με εξαιρετική θέα

15/12

**Παρασκευή 17:00-18:30,
Reception HP Glyfada**

2km Warm up, Ενεργητικές διατάσεις, 5
ευθείες στο 60%,
10x200m, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Παναγιώτης Δημόπουλος

17/12

**Κυριακή 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,
Ενδυνάμωση, Tempo run 2km,
Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Εμμανουέλα Κωστάκη

**Κυριακή 10:00-11:30,
Άλσος Συγγρού**

(στην είσοδο επί της Κηφισίας στο μεγάλο
parking)

Δρομικές ασκήσεις, 1-2km Easy run,
5-6km Moderate Run, Διατάσεις

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Κων/νος Ρούσσης

3/12

**Κυριακή 10:00-12:00
Parking τελεφερίκ Πάρνηθας**

(στο πάρκινγκ επί της Κηφισίας)
Ραντεβού στις 10.00

Προπόνηση ανηφόρας

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 8

Coach Μάριος Κοκολάκης

10/12

**Κυριακή 9:00-11:00
HP Maroussi**

(επί της Αγ. Κωνσταντίνου με κατεύθυνση προς τις
αθλητικές εγκαταστάσεις ΟΑΚΑ)
Ραντεβού στις 09:00

Προπόνηση speed και δύναμης

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7-10

Coach Στέλιος Αγγελίδης

17/12

**Κυριακή 9:00-11:00
Αγ. Κοσμάς**

(στο Parking των αθλητικών εγκαταστάσεων)
Ραντεβού στις 9:00

Παραλιακή διαδρομή προς Βουλιαγμένη

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Στέλιος Αγγελίδης

2/12

**Σάββατο 12:00-14:00
Βουλιαγμένη**

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

Αερόβια προπόνηση,
διαλειμματική και τεχνική
open water

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

10/12

**Κυριακή 15:00-17:00
Γλυφάδα**

60' αερόβια προπόνηση
και 60' ασκήσεις τεχνικής

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 6

17/12

**Κυριακή 16:00-18:00
Αθήνα**

60' διαλειμματικής
προπόνησης μικρομεσαίες
αποστάσεις και 60'
ασκήσεις τεχνικής

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

22/12

**Παρασκευή 20:00-22:00
Μαρούσι**

60' διαλειμματικής
προπόνησης σπρίντ και
60' ασκήσεις τεχνικής

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

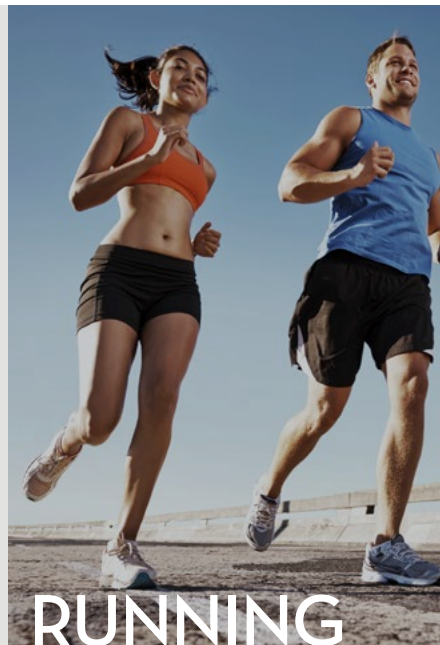
30/12

**Σάββατο 18:00-20:00
Γλυφάδα**

60' διαλειμματικής
προπόνησης μικρομεσαίες
αποστάσεις και 60'
ασκήσεις τεχνικής

ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ 7

Coach Χρήστος Μποφίλιος



RUNNING

BOOTCAMP

Τρίτη 5/12, 12/12 & 19/12

7:15-8:15

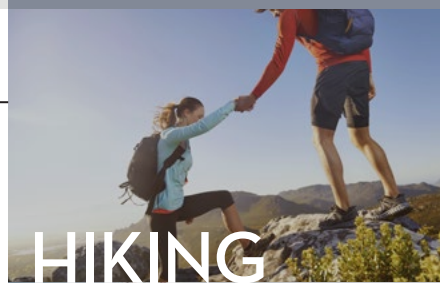
Reception HP Athens

(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



HIKING



CYCLING



SWIMMING