

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΣΤΙΒΟΥ ΓΑΣ ΧΟΛΑΡΓΟΥ 2020-2021**  
**ΜΕ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ**  
**ΣΤΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΑΡΚ ΜΑΡΣΩ**



ΩΡΕΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
10.00-11.00						ΝΗΠΙΑ 2, Α-Β ΔΗΜ.
10.00-11.00						Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.
11.00-12.15						ΣΤ ΔΗΜ- Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
11.00-12.30						Β - Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
11.00-12.30						ΛΥΚΕΙΟ και ενήλικες αθλητές
16.30-17.30	ΝΗΠΙΑ 1	ΝΗΠΙΑ 2	ΝΗΠΙΑ 1	ΝΗΠΙΑ 2	ΝΗΠΙΑ 1	
16.30-17.30 *	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	
17.00-18.00	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	
17.15-18.15	Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.	Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.	Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.	Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.	Γ-Δ-Ε ΔΗΜ.	
17.30-18.30	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	Α-Β ΔΗΜ.	
18.15-19.15**	Ε ΔΗΜ.	Ε ΔΗΜ.	Ε ΔΗΜ.	Ε ΔΗΜ.	Ε ΔΗΜ.	
18.15-19.30	ΣΤ ΔΗΜ- Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	ΣΤ ΔΗΜ- Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	ΣΤ ΔΗΜ- Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	ΣΤ ΔΗΜ- Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	ΣΤ ΔΗΜ- Α ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
18.15-19.30	Β - Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β - Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β - Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β - Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	Β - Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	
18.30-19.30	ΕΝΗΛΙΚΕΣ 1		ΕΝΗΛΙΚΕΣ 1		ΕΝΗΛΙΚΕΣ 1	
19,30-20,30	ΕΝΗΛΙΚΕΣ 2	ΕΝΗΛΙΚΕΣ 2	ΕΝΗΛΙΚΕΣ 2	ΕΝΗΛΙΚΕΣ 2	ΕΝΗΛΙΚΕΣ 2	
19.30-21.30	ΛΥΚΕΙΟ και Ενήλικες Αθλητές	ΛΥΚΕΙΟ και Ενήλικες Αθλητές	ΛΥΚΕΙΟ και Ενήλικες Αθλητές	ΛΥΚΕΙΟ και Ενήλικες Αθλητές	ΛΥΚΕΙΟ και Ενήλικες Αθλητές	
21.00-22.00	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΣ	

**ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΕΙΣ**

**1 ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΟ :**

ΝΗΠΙΑ 1: ΤΡΕΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΝΗΠΙΑ 2: ΤΡΕΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΡΙΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΣΑΒΒΑΤΟ

**ΟΛΑ ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΧΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΛΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΗΜΕΡΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ!!!**

\* **ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΜΗΜΑ Α-Β ΔΗΜ.**

\*\* **ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΗΚΕ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΤΜΗΜΑ Ε ΔΗΜ.**

**2 ΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΕΙΝΑΙ ΔΥΟ:**

ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 1 ΕΙΝΑΙ ΤΜΗΜΑ ΚΑΘΑΡΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΤΑΣΗΣ,

ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΚΦΑ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ

ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ 2, ΕΙΝΑΙ ΤΜΗΜΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ  
ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ Ή ΜΗ, ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΟΥΝ ΓΙΑ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ ΚΑΙ ΒΟΥΝΟΥ  
(ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ-ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ-5000Μ.-10000Μ.) ΜΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ  
ΚΑΙ ΕΞΙΔΕΙΚΕΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΜΑΣ!!

3 ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΕΦΑΑ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΕΣ ΣΧΟΛΕΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ:  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ 17:00-18:00΄Η 21:00-22:00