

ΓΕΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ HIGH INTENSITY CAMP 2018

ΠΕΜΠΤΗ 12-7-2018

16:00	ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΑΘΛΗΤΩΝ - ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΣΗ
16:30-18:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ GROUP 1-2
18:00-19:30	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ GROUP 3-4

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13-07-2018 ΩΣ ΔΕΥΤΕΡΑ 16-07-2018

08:30-10:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ GROUP 1-2	08:30-10:00	SET GROUP 3-4
10:00-11:30	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ GROUP 3-4	10:00-11:30	SET GROUP 1-2
11:30-12:00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ		
12:00-13:00	ΘΕΩΡΙΑ/ΔΙΑΛΕΞΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ		
13:00-15:00	ΦΑΓΗΤΟ- ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ		
15:00-16:30	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ GROUP 1-2	15:00-16:00	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ GROUP 3-4
16:30-18:00	ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ GROUP 3-4	16:30-17:30	ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ GROUP 1-2

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

- Τα group θα χωρίζονται ανά μέρα από τους προπονητές
- Την τελευταία μέρα θα γίνει απονομή επαινών στους αθλητές & αναμνηστική φωτογράφιση

Ευχαριστούμε

Αγγελίνος Θεοδωρής – Μιχαλόπουλος Φοίβος