



2004 – 2007 Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων

Τετάρτη 17 Ιουνίου 2015

Πρόγραμμα	08:15 – 08:45 Προσέλευση 08:45 – 09:00 Πρωινό (snack – χυμοί) 09:00 – 09:30 Παραλαβή αθλητικού υλικού 09:30 – 10:15 1^η Προπονητική Ενότητα 10:15 – 10:30 Διάλειμμα 10:30 – 11:15 2^η Προπονητική Ενότητα 11:15 – 11:30 Διάλειμμα 11:30 – 12:15 1^ο Τμήμα : Διατροφή και άθληση 2ο Τμήμα : Κανονισμοί ποδοσφαίρου 12:15 – 12:45 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Πέμπτη 18 Ιουνίου 2015

Πρόγραμμα	08:15 – 08:45 Προσέλευση 08:45 – 09:00 Πρωινό (snack – χυμοί) 09:00 – 10:00 1η Προπονητική Ενότητα 10:00 – 10:15 Διάλειμμα 10:15 – 11:15 1^ο Τμήμα : Κανονισμοί ποδοσφαίρου 2ο Τμήμα : Διατροφή και άθληση 11:15 – 11:30 Διάλειμμα 11:30 – 12:15 2η Προπονητική Ενότητα 12:15 – 12:45 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Παρασκευή 19 Ιουνίου 2015

Πρόγραμμα	08:15 – 08:45 Προσέλευση 08:45 – 09:00 Πρωινό (snack – χυμοί) 09:00 – 10:15 Προπονητική Ενότητα 10:15 – 10:30 Διάλειμμα – Αναχώρηση για Αττικό Ζωολογικό Πάρκο 10:45 – 12:45 Επίσκεψη στο Ζωολογικό Πάρκο 12:45 Αναχώρηση από Ζωολογικό Πάρκο
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Η συνέχεια του προγράμματος στην άλλη σελίδα

AEK F.C. Development Network

Κηφισίας 37 & Σπύρου Λούη, Ο.Α.Κ.Α. 151 23 Μαρούσι ☎ 210 685 5850 📠 210 685 5150 ✉ info@aekfcacademy.net.gr





Σάββατο 20 Ιουνίου 2015

Πρόγραμμα	08:15 – 08:45 Προσέλευση
	08:45 – 09:00 Πρωινό (snack – χυμοί)
	09:00 – 09:45 1^η Προπονητική Ενότητα
	09:45 – 10:00 Διάλειμμα
	10:00 – 10:45 2^η Προπονητική Ενότητα
	10:45 – 11:00 Διάλειμμα
	11:00 – 12:15 3^η Προπονητική Ενότητα
	12:15 - 12:45 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο

Κυριακή 21 Ιουνίου 2015

Πρόγραμμα	08:15 – 08:45 Προσέλευση
	08:45 – 09:00 Πρωινό (snack – χυμοί)
	09:00 – 09:30 Προετοιμασία Παιχνιδιού
	09:30 – 10:00 Παιχνίδι
	10:00 – 10:15 Διάλειμμα
	10:15 – 10:45 Παιχνίδι
	10:45 – 11:15 Διάλειμμα
	11:15 – 12:00 Τελετή Λήξης
	12:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο

AEK F.C. Development Network

Κηφισίας 37 & Σπύρου Λούη, Ο.Α.Κ.Α. 151 23 Μαρούσι ☎ 210 685 5850 📠 210 685 5150 📧 info@aekfcacademy.net.gr

