|  |
| --- |
| ***2003 – 2006 Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων*****Παρασκευή 22 Ιουνίου 2018** |
| **Πρόγραμμα**  | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 09:45 Παραλαβή αθλητικού υλικού****09:45 – 10:30 1η Προπονητική Ενότητα****10:30 – 10:45 Διάλειμμα****10:45 – 11:30 1ο Τμήμα : Διατροφή και άθληση** **2ο Τμήμα : 2η Προπονητική Ενότητα****11:30 – 11:45 Διάλειμμα****11:45 – 12:30 1ο Τμήμα : 2η Προπονητική Ενότητα** **2ο Τμήμα : Διατροφή και άθληση****12:30 – 13:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |

 **Σάββατο 23 Ιουνίου 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Πρόγραμμα**  | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 10:15 1ο & 2ο Τμήμα : Αθλητική Ψυχολογία** **10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:30 – 11:15 1η Προπονητική Ενότητα****11:15 – 11:30 Διάλειμμα** **11:30 – 12:30 2η Προπονητική Ενότητα****12:30 - 13:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |
|  **Κυριακή 24 Ιουνίου 2018** |  |
| **Πρόγραμμα** | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 10:15 Εργομετρικές Μετρήσεις****10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:30 – 11:30 1η Προπονητική Ενότητα****11:30 – 11:45 Διάλειμμα****11:45 – 12:30 2η προπονητική Ενότητα****12:30 – 13:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |

**H συνέχεια του Προγράμματος στην επόμενη σελίδα**

**Δευτέρα 25 Ιουνίου 2018**

|  |  |
| --- | --- |
| **Πρόγραμμα** | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 10:15 1ο & 2ο Τμήμα : Κανονισμοί Ποδοσφαίρου** **10:15 – 10:30 Διάλειμμα** **10:30 – 10:45 1η Προπονητική Ενότητα****10:45 – 11:30 Διάλειμμα****11:30 – 12:30 2η προπονητική Ενότητα****12:30 – 13:00 Αναχώρηση από το προπονητικό κέντρο** |
| **Τρίτη 26 Ιουνίου 2018** |  |
| **Πρόγραμμα** | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 09:45 Προετοιμασία Παιχνιδιού****09:45 – 10:15 Παιχνίδι****10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:30 – 11:00 Παιχνίδι****11:00 – 11:15 Διάλειμμα** **11:15 – 12:00 Τελετή Λήξης** **12:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |

|  |
| --- |
| ***2007 – 2010 Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων*****Παρασκευή 22 Ιουνίου 2018** |
| **Πρόγραμμα**  | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 09:45 Παραλαβή αθλητικού υλικού****09:45 – 10:30 1η Προπονητική Ενότητα****10:30 – 10:45 Διάλειμμα****10:45 – 11:30 2η Προπονητική Ενότητα****13:00 – 11:45 Διάλειμμα****11:45 – 12:30 3η Προπονητική Ενότητα****12:30 – 13:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |
| **Σάββατο 23 Ιουνίου 2018** |  |
| **Πρόγραμμα** | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 10:15 1η Προπονητική Ενότητα****10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:30 – 11:15 1ο Τμήμα : Αθλητική Ψυχολογία** **2ο Τμήμα : 2η Προπονητική Ενότητα** **11:15 – 11:30 Διάλειμμα** **11:30 – 12:30 1ο Τμήμα : 2η Προπονητική Ενότητα**  **2ο Τμήμα : Αθλητική Ψυχολογία** **12:30 - 13:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |
| **Κυριακή 24 Ιουνίου 2018** |  |
| **Πρόγραμμα** | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 10:15 1η Προπονητική Ενότητα****10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:45 – 11:30 1ο Τμήμα : Διατροφή και άθληση** **2ο Τμήμα : Προπονητική Ενότητα****11:30 – 11:45 Διάλειμμα****11:45 – 12:30 1ο Τμήμα : Προπονητική Ενότητα** **2ο Τμήμα : Διατροφή και άθληση****12:30 – 13:15 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |

**Η συνέχεια του προγράμματος στην άλλη σελίδα**

|  |  |
| --- | --- |
| **Δευτέρα 25 Ιουνίου 2018** |  |
| **Πρόγραμμα**  | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 10:15 1η Προπονητική Ενότητα****10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:30 – 11:15 1ο Τμήμα: Κανονισμοί Ποδοσφαίρου** **2ο Τμήμα : Προπονητική Ενότητα** **11:15 – 11:30 Διάλειμμα****11:30 – 12:30 1ο Τμήμα : Προπονητική Ενότητα** **2ο Τμήμα : Κανονισμοί ποδοσφαίρου** **12:30 – 13:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |
| **Τρίτη 26 Ιουνίου 2018** |  |
| **Πρόγραμμα** | **08:30 – 09:00 Προσέλευση****09:00 – 09:15 Πρωινό (snack – χυμοί)****09:15 – 09:45 Προετοιμασία Παιχνιδιού****09:45 – 10:15 Παιχνίδι****10:15 – 10:30 Διάλειμμα****10:30 – 11:00 Παιχνίδι****11:00 – 11:15 Διάλειμμα** **11:15 – 12:00 Τελετή Λήξης** **12:00 Αναχώρηση από το Προπονητικό κέντρο** |