|  |  |
| --- | --- |
| ***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** |