



**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Γ' - Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ
ΠΑΙΔΩΝ (2006-2008) / ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ (2009-2012)
ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (2007-2009) / ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ (2010-2012)
Α Περιφέρειας**

**Αθήνα, 06 – 09 / 07 / 2020
Κέντρο Υψηλών Επιδόσεων / Εγκαταστάσεις Αγίου Κοσμά**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Ωρα προσέλευσης καθημερινά 10:45

Δευτέρα, 06/07/2020, ώρες: 11:00 – 14:00 (Παιδες – Κορασίδες)

Τρίτη, 07/7/2020, ώρες: 11:00 – 14:00 (Παμπαίδες)

Τετάρτη, 08/07/2020, ώρες: 11:00 – 14:00 (Παγκορασίδες)

Πέμπτη, 09/07/2020, ώρες: 11:00 – 14:00 (Παγκορασίδες)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

- Καλωσόρισμα
- Τεχνική σύσκεψη – Ενημέρωση για τον τρόπο διεξαγωγής του camp
- Ομαδική προθέρμανση
- Μπαλέτο
- Ιμάντες - Ασκήσεις στο Τραμπολίνο
- Ασκησιολόγιο στα όργανα
- Ασκησιολόγιο ενδυνάμωσης & ευλυγισίας

Θα υπάρξει καιρετισμός και ενημέρωση από το Γενικό Γραμματέα & Μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας.

Υποχρεωτική είναι η παρουσία προπονητών-τριών των σωματείων.

Υπεύθυνοι του Προπονητικού Camp, ορίζονται, οι Ομοσπονδιακοί Προπονητές Ενόργανης Γυμναστικής της Ε.Γ.Ο., κα. Βασιλική Μητροπούλου και κ. Απόστολος Πεσσίνης.