



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

**Θεσσαλονίκη, 09 - 11/07/2020
Ε.Γ. Μίκρας, αίθουσα "Ι. Μελισσανίδης"**

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Πέμπτη	9/7/2020	17:30 – 18:00
Πέμπτη	9/7/2020	18:00 – 21:00
Παρασκευή	10/7/2020	18:00 – 21:00
Σάββατο	11/7/2020	10:00 – 13:00

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

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

Θα υπάρξει χαιρετισμός και ενημέρωση από Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου της Ομοσπονδίας.

Χαιρετισμός από τον Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής ανδρών –γυναικών.

Χαιρετισμός από τον Εθνικό Προπονητή

Υποχρεωτική είναι η παρουσία προπονητών των σωματείων.

Υπεύθυνοι του Προπονητικού Camp, ορίζονται, οι Ομοσπονδιακοί Προπονητές Ενόργανης Γυμναστικής της Ε.Γ.Ο., κα. Σμαρώ Μήτσα και κ. Δημήτριος Γιαννουλίδης.