

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ, 12-13/09/2020

ΚΥΕ ΑΓΙΟΥ ΚΟΣΜΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Ώρα προσέλευσης

Σάββατο, 12/09/2020 , ώρες: 14:00-18:00

ΔΕΡΤΙΛΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
ΑΠΟΣΤΟΛΕΑ ΜΑΡΙΑ	Α.Γ.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ ΝΙΚΑΙΑΣ
ΜΑΚΡΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
ΤΟΠΑΛΙΔΗ ΜΑΡΙΑ	Δ.Α.Σ. ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
ΜΕΝΙΔΙΑΤΗΣ ΔΗΜ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
ΜΕΓΑΣ ΑΙΓΕΑΣ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
ΜΑΝΑΣΑΚΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ

Κυριακή, 13/09/2020, ώρες: 11:00-15:00

ΣΠΑΡΤΟΠΟΥΛΟΥ ΜΕΛΙΝΑ	Α.Ο. ΑΣΤΕΡΑΣ ΠΕΥΚΗΣ
ΤΥΡΑΙΔΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	Γ.Α.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
ΜΟΥΡΤΑ ΔΑΝΑΗ	Γ.Α.Σ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ.
ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ.
ΜΠΛΙΟΥ ΜΑΡΙΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	Γ.Α.Σ. ΑΧΙΛΛΕΑΣ ΓΛΥΦΑΔΑΣ
ΚΑΤΣΟΥΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ	Δ.Α.Σ. ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ
ΜΑΒΙΤΖΗ ΕΥΜΟΡΦΙΑ ΜΕΛΙΝΑ	ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΔΑΦΝΗΣ Γ.Σ.
ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΑΤΑΛΙΑ	Α.Σ. ΑΡΙΑΔΝΗ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

- Καλωσόρισμα
- Τεχνική σύσκεψη - Ενημέρωση για τον τρόπο διεξαγωγής του camp
- Ομαδική προθέρμανση
- Ασκησιολόγιο στο Τραμπολίνο
- Ασκησιολόγιο ενδυνάμωσης & ευλυγισίας

Υποχρεωτική είναι η παρουσία προπονητών-τριών των σωματείων.

Υπεύθυνος του Προπονητικού Camp ορίζεται, ο Τεχνικός Σύμβουλος της Ε.Γ.Ο.,κ. Κολοζάκης Ευάγγελος και το μέλος της Τ.Ε. Τραμπολίνο κα.Ρούτση Ουρανία.