

ΣΑΚΑ ΣΤΙΒΟΣ (2024-2025)							
	ΤΑΞΗ ΦΟΙΤΗΣΗΣ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΔΡΟΜΟΙ ΕΜΠΟΔΙΩΝ/ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΑΛΜΑΤΑ/ΚΑΘΕΤΑ ΑΛΜΑΤΑ	ΓΥΜΝΑΣΙΟ	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:45	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-10:30
	ΛΥΚΕΙΟ						10:30-12:00*
ΔΡΟΜΟΙ ΗΜΙΑΝΤΟΧΗΣ/ ΑΝΤΟΧΗΣ	ΟΛΕΣ ΟΙ ΤΑΞΕΙΣ		06:30-08:00		06:30-08:00		10:00-11:30
		15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:45	15:30-17:00	15:30-17:00	
ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ	Α' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ	15:30-17:00	07:00-08:20**	14:45-16:45	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-10:30
	Β'-Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ		15:30-17:00 (ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ)				10:30-12:00
	ΛΥΚΕΙΟ						12:00-13:30

*Το Σάββατο η προπόνηση για τα κάθετα άλματα θα γίνεται για όλες τις ηλικίες στις 10:30-12:00.

Οι πρωινές προπονήσεις της Τρίτης για τους δρόμους ταχυτήτων απευθύνονται σε **μαθητές και μαθήτριες Γ' Γυμνασίου και άνω και θα ξεκινήσουν κατόπιν νεότερης ενημέρωσης.

Προπονητές:

Δρόμοι Ημιαντοχής/Αντοχής: Κωνσταντίνα Γιαννοπούλου, Ιωάννης Οικονόμου, Μαρία Πρωτόπαπα,

Δρόμοι Εμποδίων/Οριζόντια Άλματα: Κατσινέλη Φωτεινή

Δρόμοι Ταχυτήτων: Νικήτας Γεωργάς, Στέφανος Μπαρούτσας, Μαργαρίτα Τσιουτσιουμάνου

Κάθετα Άλματα: Σοφία Παπαχρήστου