

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP ΤΡΑΜΠΟΛΙΝΟ Δ' ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ
Ε.Γ. Μίκρας, αίθουσα «Ι. Μελισσανίδης»
Θεσσαλονίκη, 19-20/09/2020

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Ώρα προσέλευσης

Σάββατο, 19/09/2020 , ώρες: 14:00-18:00

Κυριακή, 20/09/2020, ώρες: 11:00-15:00

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

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

Υποχρεωτική είναι η παρουσία ενός προπονητή-τριας από κάθε σωματείο.

Υπεύθυνες του Προπονητικού Camp ορίζονται, τα μέλη της Τ.Ε. Τραμπολίνο, κα. Ρούτση Ουρανία και κα. Ζαφειρίου Βιβή.

Αθήνα, 14 Σεπτεμβρίου 2020