

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2026 -2027

ΛΥΚΕΙΟ

ΑΘΛΗΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
BASKETBALL	Αγόρια				15:30-17:00	15:30-17:00	
	Κορίτσια				15:30-17:00	15:30-17:00	
VOLLEYBALL	Αγόρια		15:30-17:00				
	Κορίτσια		15:30-17:00				
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Αγόρια			14:45-16:15		15:30-17:00	
	Κορίτσια	15:30-17:00			15:30-17:00		
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00		09:00-10:30
ΣΤΙΒΟΣ							
(Ρίψεις)	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00				
(Εμπόδια/Άλματα)	Αγόρια - Κορίτσια	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	10:30-12:00
(Ταχύτητες)	Αγόρια - Κορίτσια	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	12:00-:13:30
(Ύψος)	Αγόρια - Κορίτσια				15:30-17:00		12:00-:13:30
(Αντοχή)	Αγόρια - Κορίτσια	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-10:30
ΤΕΝΙΣ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00			15:30-17:00	09:00-10:30
ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00		15:30-17:00		

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΑΘΛΗΜΑ		ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
		ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ	ΩΡΕΣ
BASKETBALL	Αγόρια		15:30-17:00	14:45-16:15			
	Αγόρια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
	Κορίτσια		15:30-17:00	14:45-16:15			
	Κορίτσια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
VOLLEYBALL	Αγόρια	15:30-17:00			15:30-17:00		
	Κορίτσια					15:30-17:00	
	Κορίτσια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	Αγόρια		15:30-17:00		15:30-17:00		
	Αγόρια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00					
	Κορίτσια	15:30-17:00			15:30-17:00		
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00		09:00-10:30
ΣΤΙΒΟΣ							
(Α' Γυμνασίου)	Αγόρια - Κορίτσια (Α' Γυμν.)	15:30-17:00	15:30-17:00	Εξειδίκευση 14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	Εξειδίκευση 09:00-13:30
(Ρίψεις)	Αγόρια - Κορίτσια (Β' & Γυμν.)		15:30-17:00				
(Εμπόδια/Άλματα)	Αγόρια - Κορίτσια (Β' & Γυμν.)	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-10:30
	Αγόρια - Κορίτσια (Α' Γυμν.)			14:45-16:15			09:00-10:30
(Ταχύτητες)	Αγόρια - Κορίτσια (Β' & Γυμν.)	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	10:30-12:00
	Αγόρια - Κορίτσια (Α' Γυμν.)			14:45-16:15			09:00-10:30
(Ύψος)	Αγόρια - Κορίτσια (Β' & Γυμν.)				15:30-17:00		12:00-:13:30
	Αγόρια - Κορίτσια (Α' Γυμν.)						12:00-:13:30
(Αντοχή)	Αγόρια - Κορίτσια (Β' & Γυμν.)	15:30-17:00	15:30-17:00	14:45-16:15	15:30-17:00	15:30-17:00	09:00-10:30
	Αγόρια - Κορίτσια (Α' Γυμν.)			14:45-16:15			09:00-10:30
ΤΕΝΙΣ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00			15:30-17:00	09:00-10:30
ΠΑΡ. ΧΟΡΟΙ	Αγόρια - Κορίτσια		15:30-17:00		15:30-17:00		