

Αναλυτικό ωρολόγιο πρόγραμμα

Επιμόρφωση αθλητών Τρίαθλου				
2 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2010				
Ωρες Εφαρμογής *		Διάρκεια *	Ανάλυση περιεχομένου	Εκπαιδευτής
Από	Μέχρι	(ώρες : λεπτά)		
08:45	10:30	1:45	Κολύμβηση Θεωρία της κολύμβησης σε ανοιχτό νερό και πρακτική εξάσκηση.	Βασίλης Κρομμύδας
10:30	12:30	2:00	Ποδηλασία Πρακτική εξάσκηση κατά την ποδηλασία σε γκρουπ	Βασίλης Κρομμύδας
12:30	13:30	1:00	Γεύμα	
15:00	16:00	1:00	Ασκήσεις ενδυνάμωσης στο Τρίαθλο και η σημασία τους	Βασίλης Κρομμύδας
16:30	17:30	1:00	Τρέξιμο Ασκήσεις τεχνικής και πρακτική εξάσκηση	Βασίλης Κρομμύδας
17:45	18:30	0:45	Ανασκόπηση κι επεξηγήσεις	Βασίλης Κρομμύδας
3 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2010				
9:00	11:00	2:00	Αλλαγές στο Τρίαθλο Θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση πάνω στις αλλαγές	Βασίλης Κρομμύδας
11:00	11:30	0:30	Διάλειμμα	
11:45	13:00	1:15	Διατάσεις Οι σωστοί τρόποι και η σημασία των διατάσεων κατά την προπόνηση	Βασίλης Κρομμύδας
13:15	14:15	1:00	Γεύμα	
17:00	18:30	1:30	Συνδυασμένη προπόνηση Η σημασία και ο σωστός τρόπος εκτέλεσης των συνδυασμένων προπονήσεων στο Τρίαθλο	Βασίλης Κρομμύδας
18:45	19:30	0:45	Ανασκόπηση κι επεξηγήσεις	Βασίλης Κρομμύδας
Σύνολο Καθαρής Διάρκειας		12:00		