



## 1ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνίες: 1 – 6 Σεπτεμβρίου 2022

Ώρα Έναρξης: 17.00

Ξενοδοχείο: Lecadin Hotel, 1ο χλμ Καρπενησιού - Αγρινίου

### Πρόγραμμα του Καμπ

#### Πέμπτη 1 Σεπτεμβρίου 2022

Μέχρι 17.00	Αφίξεις συμμετεχόντων
17.00	Καλωσόρισμα και αναχώρηση για προπόνηση
17.30 – 19.30	Προπόνηση – Αθλητικό Κέντρο
20.00 – 20.30	Βραδινό
21.30	Κατάκλιση - Αθλητές



## 1ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνίες: 1 – 6 Σεπτεμβρίου 2022

Ώρα Έναρξης: 17.00

Ξενοδοχείο: Lecadin Hotel, 1ο χλμ Καρπενησιού – Αγρίνιου

### Πρόγραμμα του Καμπ

#### Παρασκευή 2 Σεπτεμβρίου 2022

7.00 – 7.30	Πρωινό
8.00	Αναχώρηση για προπόνηση
8.30 – 10.00	Προπόνηση – Δασικός Δρόμος Ράχης Τυμφρηστού
10.30 – 11.00	Δεκατιανό
12.00	Εκδήλωση - «Έναρξη συνεργασίας Περιφερειακής Ενότητας Στέρας Ελλάδας – ΣΕΓΑΣ»
13.30 – 14.00	Μεσημεριανό
14.00 – 16.45	Ξεκούραση
16.45 – 17.00	Σνακ
17.00 – 18.15	Workshop – Προπονητές Προπονητικές Αρχές, Φιλοσοφία και Ηθική
18.15 – 18.30	Διάλειμμα
18.30 – 19.45	Workshop – Αθλητές «Τι σημαίνει ο αθλητισμός για εσένα;»
20.00 – 20.30	Βραδινό
20.45 – 21.15	Χαιρετισμός του Τεχνικού Διευθυντή ΣΕΓΑΣ Χρήστος Μελέτογλου
21.30	Κατάκλιση – Αθλητές



## 1ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνίες: 1 – 6 Σεπτεμβρίου 2022

Ώρα Έναρξης: 17.00

Ξενοδοχείο: Lecadin Hotel, 1ο χλμ Καρπενησιού – Αγρινίου

### Πρόγραμμα του Καμπ

#### Σάββατο 3 Σεπτεμβρίου 2022

7.00 – 7.30	Πρωινό
8.00	Αναχώρηση για προπόνηση
8.30 – 10.30	Προπόνηση – Δασικός Δρόμος Μυρίκη
11.00 – 11.30	Δεκατιανό
11.30 – 13.30	Σεμινάριο – Προπονητές “From Youth to Senior: Understanding Career Performance Trajectories” Prof. Marco Cardinale, PhD, ASCC, <a href="https://aspetar.com/en/home">https://aspetar.com/en/home</a>
13.30 – 14.00	Μεσημεριανό
14.00 – 16.45	Ξεκούραση
16.45 – 17.00	Σνακ
17.00 – 18.15	Σεμινάριο – Αθλητές Αντιντόπινγκ - “I run clean” Workshop – Προπονητές Προπονητικός σχεδιασμός για το ΠΠ Ανωμάλου Δρόμου
18.15 – 18.30	Διάλειμμα
18.30 – 19.45	Σεμινάριο – Αθλητές Αντιντόπινγκ - “I run clean” Workshop – Προπονητές Προπονητικός σχεδιασμός για το ΠΠ Ανωμάλου Δρόμου
20.00 – 20.30	Βραδινό
21.30	Κατάκλιση - Αθλητές



## 1ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνίες: 1 – 6 Σεπτεμβρίου 2022

Ώρα Έναρξης: 17.00

Ξενοδοχείο: Lecadin Hotel, 1ο χλμ Καρπενησιού – Αγρίνιου

### Πρόγραμμα του Καμπ

#### Κυριακή 4 Σεπτεμβρίου 2022

8.00 – 8.30	Πρωινό
8.45	Αναχώρηση για Βελούχι - πεζοπορία
13.00 – 13.30	Μεσημεριανό
13.30 – 16.30	Ξεκούραση
16.30 – 17.00	Σνακ
17.00	Αναχώρηση για προπόνηση – Αθλητικό Κέντρο
17.30 – 19.30	Προπόνηση
20.00 – 20.30	Βραδινό
21.30	Κατάκλιση - Αθλητές



## 1ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνίες: 1 – 6 Σεπτεμβρίου 2022

Ώρα Έναρξης: 17.00

Ξενοδοχείο: Lecadin Hotel, 1ο χλμ Καρπενησιού – Αγρίνιου

### Πρόγραμμα του Καμπ

#### Δευτέρα 5 Σεπτεμβρίου 2022

7.00 – 7.30	Πρωινό
8.00	Αναχώρηση για προπόνηση
8.30 – 11.30	Προπόνηση – Γυμνάσιο Καρπενησιού Τεστ αξιολόγησης πεδίου Ηλίας Ζαχαρόγιαννης
11.45 – 12.00	Δεκατιανό
12.00 – 13.30	Σεμινάριο – Προπονητές Ηλίας Ζαχαρόγιαννης
13.30 – 14.00	Μεσημεριανό
14.00 – 16.45	Ξεκούραση
16.45 – 17.00	Σνακ
17.00 – 18.30	Ελεύθερος χρόνος
18.30 – 19.45	Σεμινάριο – Social Media Γιάννης Παπαδημητρίου
20.00 – 20.30	Βραδινό
20.30 – 21.15	Σεμινάριο – Ψυχολογία Φρόσω Πατσού
21.30	Κατάκλιση – Αθλητές



## 1ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

Ημερομηνίες: 1 – 6 Σεπτεμβρίου 2022

Ώρα Έναρξης: 17.00

Ξενοδοχείο: Lecadin Hotel, 1ο χλμ Καρπενησιού – Αγρινίου

### Πρόγραμμα του Καμπ

#### Τρίτη 6 Σεπτεμβρίου 2022

7.00 – 7.30	Πρωινό
8.00	Αναχώρηση για προπόνηση
8.30 – 10.30	Προπόνηση – Αθλητικό Κέντρο
11.00 – 11.30	Δεκατιανό
11.45 – 12.15	Σεμινάριο – Διατροφή Ειρήνη Μπαρμπαρούτση
12.30	Αναχώρηση συμμετεχόντων