



2ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

27-31 Αυγούστου 2023
Montana Hotel & Spa, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Κυριακή 27 Αυγούστου 2023

Μέχρι 17.00	Αφίξεις συμμετεχόντων
17.00	Καλωσόρισμα και αναχώρηση για προπόνηση
17.30 – 19.30	Προπόνηση – Αθλητικό Κέντρο
20.00 – 20.30	Βραδινό
20.45 – 22.15	Αθλητές: Game Night
20.45 – 21.30	Προπονητές: Εισαγωγική Ομιλία - «Η Οικογένεια του Στίβου»
21.45 – 22.45	Προπονητές: Στρογγυλό Τραπέζι - «Η Οικογένεια του Στίβου»
23.00	Αθλητές - Κατάκλιση



2ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

27-31 Αυγούστου 2023
Montana Hotel & Spa, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Δευτέρα 28 Αυγούστου 2023

7.15	Σνακ
7.30	Αναχώρηση για προπόνηση
8.00 – 9.30	Προπόνηση – Δασικός Δρόμος Ράχης Τυμφρηστού
10.00 – 10.30	Πρωινό
11.00 – 12.00	Αθλητές: Workshop – «Θέτουμε Στόχους»
11.00 – 12.00	Προπονητές: Σεμινάριο – Προπονητικός Σχεδιασμός Μέρος 1: Φιλοσοφία
12.15 – 13.15	Προπονητές: Στρογγυλό Τραπέζι – Φιλοσοφία
13.30 – 14.00	Μεσημεριανό
14.30 – 16.30	Ξεκούραση
16.45	Σνακ
17.00	Αναχώρηση για προπόνηση
17.15 – 19.00	Προπόνηση – 1 ^ο Γυμνάσιο Καρπενησίου Βιοκινητικές Δεξιότητες
20.00 – 20.30	Βραδινό
20.45 – 21.45	Αθλητές: Workshop - Εσωτερικά και Εξωτερικά Κίνητρα
20.45 – 21.15	Προπονητές: Σεμινάριο – Φρόσω Πατσού «Η σωστή διαχείριση στη σχέση προπονητή –γονέα»
21.30 – 22.00	Προπονητές: Σεμινάριο – Παπούτσια τελευταίας τεχνολογίας
23.00	Αθλητές - Κατάκλιση



2ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

27-31 Αυγούστου 2023
Montana Hotel & Spa, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Τρίτη 29 Αυγούστου 2023

9.00 – 9.30	Πρωινό
10.00 – 11.00	Αθλητές: Σεμινάριο - Anti-doping
10.00 – 11.00	Προπονητές: Σεμινάριο – Προπονητικός Σχεδιασμός Μέρος 2 – Ηλικιακές διαφορές Κ16/Κ18 – Ενήλικες
11.15 – 12.15	Προπονητές: Στρογγυλό Τραπέζι Ηλικιακές διαφορές Κ16/Κ18 – Ενήλικες
13.00 – 13.30	Μεσημεριανό
14.00 – 16.00	Ξεκούραση
16.15	Σνακ
16.30	Αναχώρηση για προπόνηση
17.00 – 18.30	Προπόνηση – Στίβος Αθλητικού Κέντρου
20.00 – 20.30	Βραδινό
20.45 – 22.45	Αθλητές: Movie Night
20.45 – 21.30	Προπονητές: Σεμινάριο - Προπονητικός Σχεδιασμός Μέρος 3 – Ανάλυση αποτελεσμάτων Τεστ Πεδίου
21.45 – 22.45	Προπονητές: Στρογγυλό Τραπέζι Ανάλυση αποτελεσμάτων Τεστ Πεδίου
23.00	Αθλητές - Κατάκλιση



2ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

27-31 Αυγούστου 2023
Montana Hotel & Spa, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Τετάρτη 30 Αυγούστου 2023

8.00 – 8.30	Πρωινό
8.45	Αναχώρηση
9.15 – 13.00	Πεζοπορία – Μονοπάτι Κεφαλόβρυσσο-Κλαυσί
13.30 – 14.00	Μεσημεριανό
14.30 – 16.30	Ξεκούραση
16.45	Σνακ
17.00	Αναχώρηση για προπόνηση
17.30 – 19.30	Προπόνηση – Στίβος Αθλητικού Κέντρου Βιοκινητικές Δεξιότητες
20.30	Βραδινό
20.45 – 21.15	Αθλητές: Zoom με Γεωργία Δεσπολάρη
20.45 – 21.30	Προπονητές: Σεμινάριο - Προπονητικός Σχεδιασμός Μέρος 4 – Προπονητικό πλάνο
21.45 – 22.45	Προπονητές: Στρογγυλό Τραπέζι Προπονητικό πλάνο
23.00	Κατάκλιση - Αθλητές



2ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

27-31 Αυγούστου 2023
Montana Hotel & Spa, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Πέμπτη 31 Αυγούστου 2023

7.15	Σνακ
7.30	Αναχώρηση για προπόνηση
8.00 – 9.30	Προπόνηση – Δασικός Δρόμος Μυρική
10.00 – 10.30	Πρωινό
11.00	Λήξη Καμπ – Αναχώρηση συμμετεχόντων