

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΧΟΛΑΡΓΟΥ-ΠΑΠΑΓΟΥ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2020-2021 - ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΤΑΔΙΟ ΠΑΠΑΓΟΥ

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Α (Νήπια*)	16:30-17:30	16:30-17.30*	16:30-17:30	16:30-17:30*	16:30-17:30	10:30-11:30
ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Β (Α – Β Δημοτικού)	16:30-17:30	16:30-17:30*	16:30-17:30	16:30-17:30*	16:30-17:30	10:30-11:30
ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ Α (Γ-Δ-Ε Δημοτικού)	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	11:30-13:00
ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ Β (Στ Δημοτικού – Α Γυμνασίου)	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	11:30-13:00
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Α (Β Γυμνασίου και άνω)	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	11:30-13:00
ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ (ΣΕΦΑΑ, ΣΤΡ.ΣΧΟΛΕΣ, κλπ)						
ΟΜΑΔΑ ΔΡΟΜΕΩΝ (ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ)						
ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ*						

***ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Α:** Την Τρίτη και την Πέμπτη το τμήμα θα λειτουργήσει εφόσον υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός παιδιών. Τα παιδιά μικρότερα των πέντε ετών γίνονται δεκτά στο τμήμα, εφόσον το κρίνουν οι προπονητές μετά τις δοκιμαστικές προπονήσεις.

***ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Β:** Την Τρίτη και την Πέμπτη το τμήμα θα λειτουργήσει εφόσον υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός παιδιών.

***ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ Α & Β:** Οι αθλητές των αγωνιστικών τμημάτων, λόγω ελλείψεων скаμμάτων και χώρων ρίψεων στο στάδιο του Παπάγου, θα μπορούν σε συνεννόηση πάντα με τους προπονητές, και για την καλύτερη προετοιμασία τους να πραγματοποιούν κάποιες προπονήσεις στο στάδιο του Χολαργού στο Νταμάρι.

***ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ:** Δημιουργούνται ομάδες ανάλογα με τις ώρες φροντιστηρίων.

***ΟΜΑΔΑ ΔΡΟΜΕΩΝ:** Το τμήμα λειτουργεί κατά την διάρκεια της χρονιάς, μέσω της εφαρμογής Training Tilt στο κινητό, όπου οι ενδιαφερόμενοι δρομείς μετά από αξιολόγηση λαμβάνουν ατομικό πρόγραμμα προπόνησης και το εκτελούν ημέρες και ώρες που διευκολύνονται ή τις ώρες των αγωνιστικών τμημάτων.

***ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:** Οι ενδιαφερόμενοι συμπληρώνουν αίτηση ενδιαφέροντος και το τμήμα λειτουργεί από την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου, εφόσον υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός αθλούμενων.



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΧΟΛΑΡΓΟΥ-ΠΑΠΑΓΟΥ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2020-2021 - ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΣΤΑΔΙΟ ΝΤΑΜΑΡΙ (Λόφος Τσακού)

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Α (Νήπια*)	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30*	16:30-17:30	16:30-17:30*	
ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Β (Α – Β Δημοτικού)	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30*	16:30-17:30	16:30-17:30*	
ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ Α (Γ-Δ-Ε Δημοτικού)	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	
ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ Β (Στ Δημοτικού – Α Γυμνασίου)	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	17:30-19:00	
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Α (Β Γυμνασίου και Γ Γυμνασίου)	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	08:30-10:30*
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Β (Α Λυκείου και άνω)	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	19:00-21:00	08:30-10:30*
ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ (ΣΕΦΑΑ, ΣΤΡ.ΣΧΟΛΕΣ, κλπ)						
ΟΜΑΔΑ ΔΡΟΜΕΩΝ (ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ)	20:00-22:00	20:00-22:00	20:00-22:00	20:00-22:00	20:00-22:00	
ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ*						

***ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Α:** Την Τετάρτη και την Παρασκευή το τμήμα θα λειτουργήσει εφόσον υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός παιδιών.

***ΟΜΑΔΑ ΑΚΑΔΗΜΙΩΝ Β:** Την Τετάρτη και την Παρασκευή το τμήμα θα λειτουργήσει εφόσον υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός παιδιών .

***ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ Α & Β:** Οι αγωνιστικές ομάδες καταρτίζονται από τους προπονητές ανάλογα με την εξειδίκευση των αγωνισμάτων, την προπονητική ηλικία των αθλητών και την εξέλιξη τους.

***ΟΜΑΔΑ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ:** Δημιουργούνται ομάδες ανάλογα με τις ώρες φροντιστηρίων.

***ΟΜΑΔΑ ΔΡΟΜΕΩΝ:** Το τμήμα λειτουργεί κατά την διάρκεια της χρονιάς, μέσω της εφαρμογής Training Tilt στο κινητό, όπου οι ενδιαφερόμενοι δρομείς μετά από αξιολόγηση λαμβάνουν ατομικό πρόγραμμα προπόνησης και το εκτελούν ημέρες και ώρες που διευκολύνονται ή τις ώρες των αγωνιστικών τμημάτων.

***ΟΜΑΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:** Οι ενδιαφερόμενοι συμπληρώνουν αίτηση ενδιαφέροντος και το τμήμα λειτουργεί από την πρώτη εβδομάδα του Οκτωβρίου, εφόσον υπάρξει ικανοποιητικός αριθμός αθλούμενων.

*Προπονήσεις των αγωνιστικών τμημάτων στο Νταμάρι θα γίνονται Σάββατο 08:30-10:30, όταν το στάδιο δεν φιλοξενεί αγώνες ποδοσφαίρου.

*Σε κάθε περίπτωση λόγω μη διαθεσιμότητας του σταδίου στο Νταμάρι, οι αθλητές όλων των κατηγοριών θα μπορούν να προπονηθούν στα αντίστοιχα τμήματα στο Στάδιο Παπάγου.

