

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ - 2022 / 2023

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ	ΟΜΑΔΑ	ΗΛΙΚΙΑ / ΤΜΗΜΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
<b>CHAMPS</b>									
Προπονητές Champs	CHAMPS 1							14:30 - 15:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 2							15:30 - 16:30	
Προπονητές Champs	CHAMPS 3							16:30 - 17:30	
<b>ΑΚΑΔΗΜΙΑ</b>									
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	BABY BASKET 1	2017-18	16:30-17:15	16:00-17:00			17:00-18:00		
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα	BABY BASKET 2	2017-18		16:00-17:00	17:15 - 18:15		18:00 - 19:00		
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα		2015-16 A	17:15-18:15		18:15 - 19:15		19:00 - 20:00		
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα		2015-16 B	18:15 - 19:15			16:00 - 17:00			10:00-11:00
Παπακωνσταντίνου Καρολίνα		2014-15 A		17:00-18:00		17:15 - 18:15		09:00 - 10:00	
Κούκης Στάθης		2014-15 B			16:00 - 17:00	17:30-18:10	17:30-18:30	09:30 - 10:30	
Καραθανασόπουλος Θάνος		2013 A		16:30-17:45	18:00 - 19:00	17:30-18:10	16:30 - 17:30		
Κούκης Στάθης		2013 B	17:00-18:00		17:00-18:00	17:30-18:10	16:30 - 17:30		
Γεωργουδάκης Σπύρος		2012 A		19:00-20:15		17:30-18:10		17:00-18:15	09:00-10:00
Γεωργουδάκης Σπύρος		2012 B	19:00 - 20:00			17:30-18:10			10:00 - 11:00
Γκόγκος Κοσμάς		2011 A		16:45 - 18:00	16:45 - 18:00	18:30-19:15	17:30 - 18:45	17:00 - 18:30	
Γκόγκος Κοσμάς		2011 B	20:00 - 21:15			18:30-19:15		13:00 - 14:00	
Καραθανασόπουλος Θάνος		2010 A		17:45 - 19:00	19:00 - 20:30	18:30-19:15		11:15 - 12:30	16:30 - 17:45
Καραθανασόπουλος Θάνος		2010 B	16:00 - 17:00		20:30 - 21:30	18:30-19:15			17:45-19:00
Γκόγκος Κοσμάς	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ Β	2009 A		20:30 -22:00	Ενδυνάμωση 17:00-17:45	20:30 -22:00	19:00 - 20:30	14:00 - 15:30	
Γεωργουδάκης Σπύρος	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ Β	2009   B	17:30 - 18:30		Ενδυνάμωση 17:00-17:45	19:30 - 20:30			11:00 - 12:15
Σαραντιδής Στράτος	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ Β	2009   B1			Ενδυνάμωση 17:00-17:45			14:00 - 15:15	12:15 - 13:30
Γκόγκος Κοσμάς	ΠΑΜΠΑΙΔΙΚΟ Α	2008   A	21:15-22:15	19:00 - 20:30	17:15-18:00			15:30 - 17:00	13:00 - 14:15
<b>RISING STARS</b>									
Λινοξυλάκης Νίκος	Rising Stars / Αγώνες							10:00 - 11:00	
<b>ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ</b>									
Λινοξυλάκης Νίκος	ΠΑΙΔΙΚΟ Α	2007/2008	ΑΓΩΝΑΣ 19:30	20:30-21:15	21:30 - 23:00	20:30-22:00 Μπαλόνι ή 22:00 - 23:30 ΤΡΙΤΣΗΣ	20:00 20:45 - 22:15	11:00 - 13:00	09:00-11:00
Ηρακλειανός Μιχάλης	ΠΑΙΔΙΚΟ Β			21:15-22:00	20:30 - 22:00		19:45 - 20:45	18:15-19:30	
Κούκης Στάθης	ΕΦΗΒΙΚΟ Α	2004 / 2005 / 2006	22:15 - 23:45	20:30 - 22:00	20:00-20:45	22:00-23:30	20:30 - 22:00	21:00 Τρίτσης ή Μπαλόνι	ΑΓΩΝΑΣ 15:30 ή Προπόνηση
Ηρακλειανός Μιχάλης	ΕΦΗΒΙΚΟ Β		20:15 - 21:45		20:45-21:30		22:15 - 23:30	15:00 - 16:30	
Θωμόπουλος Θανάσης	UNDER 21				ΑΓΩΝΑΣ 22:00				
Θωμόπουλος Θανάσης	ΑΝΤΡΙΚΟ		ΑΓΩΝΑΣ - Α' ΕΣΚΑ - 21:30		19:45	19:00	20:30	19:00	11:00

## ΓΗΠΕΔΑ

ΤΡΙΤΣΗΣ	2ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΛΕΙΣΤΟ	ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ HOLA VIP Gym	Φυσική Κατάσταση Στίβος / Γήπεδο Ποδοσφαίρου Νταμάρι Χολαργού
ΜΠΑΛΟΝΙ 2	ΜΠΑΛΟΝΙ 1	- ΤΡΙΤΣΗΣ -	

~ Αγώνες: Τα τμήματα θα ενταχθούν σε πρωταθλήματα της ΕΣΚΑ/φιλικά, τα οποία θα διενεργούνται Σαββατοκύριακο

~ Την επόμενη των αγώνων, υπάρχει ρεπό (σε συνεννόηση με τον Προπονητή)