



Εκπαιδευτής: Δημήτριος
Θεοδωράκης

1ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΑΜΠ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ LASER, Ν.Ο.Π.Φ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΩΡΑΡΙΟ	ΤΡΙΤΗ 27/12	ΤΕΤΑΡΤΗ 28/12	ΠΕΜΠΤΗ 29/12	ΤΡΙΤΗ 03/01	ΤΕΤΑΡΤΗ 04/01	ΠΕΜΠΤΗ 05/01
9.30-10.00	ΠΡΟΕΤΟΙΜ ΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ	ΠΡΟΕΤΟΙΜ ΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ	ΠΡΟΕΤΟΙΜ ΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ	ΠΡΟΕΤΟΙΜ ΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ	ΠΡΟΕΤΟΙΜ ΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ	ΠΡΟΕΤΟΙΜ ΑΣΙΑ ΣΚΑΦΩΝ
10.00-10.15	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
10.15-10.30	ΚΑΘΕΛΚΥΣ Η ΣΚΑΦΩΝ	ΚΑΘΕΛΚΥΣ Η ΣΚΑΦΩΝ	ΚΑΘΕΛΚΥΣ Η ΣΚΑΦΩΝ	ΚΑΘΕΛΚΥΣ Η ΣΚΑΦΩΝ	ΚΑΘΕΛΚΥΣ Η ΣΚΑΦΩΝ	ΚΑΘΕΛΚΥΣ Η ΣΚΑΦΩΝ
10.30-12.00	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ
12.00-14.00	ΑΓΩΝΕΣ	ΑΓΩΝΕΣ	ΑΓΩΝΕΣ	ΑΓΩΝΕΣ	ΑΓΩΝΕΣ	ΑΓΩΝΕΣ
14.00-15.00	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ/ ΞΕΚΟΥΡΑΣ Η/ΦΑΓΗΤΟ	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ/ ΞΕΚΟΥΡΑΣ Η/ΦΑΓΗΤΟ	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ/ ΞΕΚΟΥΡΑΣ Η/ΦΑΓΗΤΟ	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ/ ΞΕΚΟΥΡΑΣ Η/ΦΑΓΗΤΟ	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ/ ΞΕΚΟΥΡΑΣ Η/ΦΑΓΗΤΟ	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ/ ΞΕΚΟΥΡΑΣ Η/ΦΑΓΗΤΟ
15.00-16.30	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ	ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ
16.30-17.00	ΘΕΩΡΙΑ	ΘΕΩΡΙΑ	ΘΕΩΡΙΑ	ΘΕΩΡΙΑ	ΘΕΩΡΙΑ	ΘΕΩΡΙΑ

- Τα σκάφη θα φιλοξενηθούν στις εγκαταστάσεις του Ν.Ο.Π.Φ. κατά τη διάρκεια του προπονητικού καμπ.
- Κόστος συμμετοχής: €120/3ήμερο ή €200/6ήμερο συμπεριλαμβάνεται μακαρονάδα/ημέρα
- Δωρεάν συμμετοχή για τους προπονητές που θα συνοδεύουν τους αθλητές τους.
- Υπάρχει η δυνατότητα ενοικίασης ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟΥ αριθμού σκαφών για αθλητές απο νησιά και επαρχία.