

Α.Σ. ΑΘΗΝΟΔΩΡΟΣ Ο ΑΙΓΙΕΥΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
Α΄ ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 4-5 ΕΤΩΝ (ΠΡΟΝΗΠΙΑ-ΝΗΠΙΑ)	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	16:00-17:00	X
Β΄ ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΑΙΔΙΑ 6 ΕΩΣ 10 ΕΤΩΝ (Α΄ ΕΩΣ Ε΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ)	16:00-17:30 & 17:30-19:00	16:00-17:30	16:00-17:30 & 17:30-19:00	16:00-17:30	16:00-17:30 & 17:30-19:00	10:00-11:30
Γ΄ ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 11-12 ΕΤΩΝ (ΣΤ΄ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ)	16:00-17:30 (ή 16:00-18:00 για τους πιο προχωρημένους)	16:00-17:30 *** (ή 16:00-18:00 για τους πιο προχωρημένους)	16:00-17:30 (ή 16:00-18:00 για τους πιο προχωρημένους)	16:00-17:30 (ή 16:00-18:00 για τους πιο προχωρημένους)	16:00-17:30 (ή 16:00-18:00 για τους πιο προχωρημένους)	10:00-11:30 (ή 10:00-12:00 για τους πιο προχωρημένους)
Δ΄ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ (13 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟΙ- ΕΣ)	16:00-18:00 (ή 18:00-20:00 για ομοιογενή γκρουπ αλμάτων ή ρίψεων)	16:00-18:00 (ή 18:00-20:00 για ομοιογενή γκρουπ αλμάτων ή ρίψεων)	16:00-18:00 (ή 18:00-20:00 για ομοιογενή γκρουπ αλμάτων ή ρίψεων)	16:00-18:00 (ή 18:00-20:00 για ομοιογενή γκρουπ αλμάτων ή ρίψεων)	16:00-18:00 (ή 18:00-20:00 για ομοιογενή γκρουπ αλμάτων ή ρίψεων)	10:00-12:00

* Το **Α΄ ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** (προσχολική ηλικία) μπορεί να συμμετέχει σε 2 έως 3 προπονήσεις την εβδομάδα. **Για το **Β΄ ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** (6-10 ετών), εξαιτίας της έλλειψης χρόνου λόγω των πολλών υποχρεώσεων και δραστηριοτήτων των παιδιών αυτής της ηλικίας, (διάβασμα, ξένες γλώσσες, άλλες δραστηριότητες...) υπάρχουν συνολικά 9 γκρουπ προπονήσεων την εβδομάδα για να μπορούν να παίρνουν μέρος σε 3 από αυτές.

***Το **Γ΄ ΤΜΗΜΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ** (προαγωνιστική κατηγορία 11 & 12 ετών) αποτελεί την μεταβατική φάση από την ακαδημία στα αγωνιστικά τμήματα. Είναι η κατηγορία προσέγγισης με αγωνιστικό τρόπο των βασικότερων αθλημάτων του στίβου και η αρχή της σταδιακής εξειδίκευσής τους στα αγωνίσματα που τους ταιριάζουν. Επιπλέον, στην κατηγορία αυτή που τα παιδιά βρίσκονται στο στάδιο της γρήγορης ανάπτυξης (αυξητικό τίναγμα), τα πολύπλευρα κινητικά ερεθίσματα που δίνονται στην προπόνηση συντελούν στην καταλληλότερη ανάπτυξη των σωματομετρικών τους χαρακτηριστικών.

***Οι **ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ** (13 ετών και άνω) προπονούνται από Δευτέρα έως Παρασκευή 16:00-18:00 και Σάββατο πρωί 10:00-12:00. Όμως κάποια ομοιογενή γκρουπ (κατά δυναμικότητα και κατ'αγώνισμα) προπονούνται κάποιες μέρες στις 18:00-20:00 μετά από συνεννόηση με τους αντίστοιχους προπονητές. (π.χ. άλματα, ρίψεις και σύνθετα)