



ΕΝΩΣΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ & ΘΡΑΚΗΣ
(Ε.Κ.Σ.Α.Μ.Α.Θ.)
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 44 – 69100 ΚΟΜΟΤΗΝΗ
ΤΗΛ. 2531035766 & 2531027466

Site:<http://www.ekasamath.gr>
<http://www.ekasamath.gr>
e-mail : ekasamat@otenet.gr
info@ekasamath.gr

Ημερομηνία 31/03/2023

ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ:

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΓΕΝΝΗΜΕΝΩΝ ΤΑ ΕΤΗ 2005 και 2006

Σε συνέχεια του Αναπτυξιακού Προγράμματος Κοριτσιών της ΕΟΚ θα πραγματοποιηθεί προπόνηση από τον Ομοσπονδιακό Προπονητή κ. ΚΤΙΣΤΑΚΗ για κορίτσια (γεν. 2005 και 2006) .

Παρακαλούνται οι προπονητές των σωματείων να επιλέξουν και να ενημερώσουν μέχρι ΔΥΟ αθλήτριες ανά ηλικία που θα λάβουν μέρος στην προπόνηση , που κατά τη γνώμη τους μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του προγράμματος.

Η προπόνηση θα πραγματοποιηθεί την :

ΤΡΙΤΗ 04/04/2023

**σε Κλειστό Γυμναστήριο της ΞΑΝΘΗΣ ή
στο ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΧΡΥΣΟΥΠΟΛΗΣ
ώρα 17:00-19:00**

Απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή των αθλητριών στην προπόνηση είναι η κάρτα υγείας θεωρημένη από καρδιολόγο, η οποία θα παραδοθεί στον υπεύθυνο της προπόνησης.

***(Οι αθλήτριες παρακαλούνται να προσέλθουν 15 λεπτά νωρίτερα από την ορισμένη)**

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Τη Δευτέρα 03/04/23 θα ενημερωθείτε για το ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ που θα πραγματοποιηθεί η προπόνηση στις παραπάνω ώρες.