



3^ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

30 Αυγούστου – 3 Σεπτεμβρίου 2024

Le Cadin Ξενοδοχείο, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Παρασκευή 30 Αυγούστου 2024

Μέχρι 17:00	Αφίξεις συμμετεχόντων
17:15	Καλωσόρισμα και αναχώρηση για προπόνηση
17:45 – 19:30	Προπόνηση: Αθλητικό Κέντρο Καρπενησιού
20:00 – 20:30	Βραδινό
21:00 – 22:00	Αθλητές: Olympics Review
21:00 – 21:15	Προπονητές: Εισαγωγική Ομιλία – Δημήτρης Θεοδωρίδης «Ξεκινήστε με το Τέλος στο Νου»
21:15 – 22:00	Παρουσίαση: The Norwegian Mindful Talent Development Pyramid – Dr. Stephen Seiler
22:15 – 22:45	Στρογγυλό Τραπέζι: Το Νορβηγικό Μοντέλο
23.00	Αθλητές: Κατάκλιση



3^ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

30 Αυγούστου – 3 Σεπτεμβρίου 2024

Le Cadin Ξενοδοχείο, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Σάββατο 31 Αυγούστου 2024

07:15	Σνακ
07:30	Αναχώρηση για προπόνηση
08:00 – 09:30	Προπόνηση : Δασικός Δρόμος Ράχης Τυμφρηστού
10:00 – 10:30	Πρωινό
11:00 – 12:00	Αθλητές: Σεμινάριο: Anti-doping
11:00 – 12:00	Προπονητές: Παρουσίαση: «Αναγνώριση, Αντιμετώπιση και Πρόληψη της Διαπροσωπικής Βίας στον Αθλητισμό: Ο Ρόλος των Προπονητών/-τριων» - Δρ. Άννα Κάβουρα, Δρ. Αντώνης Αλεξόπουλος, Δρ. Ανή Χρόνη
13:30 – 14:00	Μεσημεριανό
14:30 – 17:00	Ξεκούραση
17:15	Σνακ
17:45	Αναχώρηση για προπόνηση
18:00 – 19:30	Προπόνηση – 1 ^ο Γυμνάσιο Καρπενησίου Βιοκινητικές Δεξιότητες
20:00 – 20:30	Βραδινό
21:00 – 22:00	Αθλητές: Game Night
21:00 – 21:45	Προπονητές: Ανασκόπηση: The Science Behind Endurance Training, Data From the Italian Athletics Federation - Stephano Righetti, MD
22:00 – 22:45	Παρουσίαση: Η σημασία της βελτίωσης της βασικής αντοχής – Δημήτρης Θεοδωρίδης
23:00	Αθλητές: Κατάκλιση



3^ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

30 Αυγούστου – 3 Σεπτεμβρίου 2024

Le Cadin Ξενοδοχείο, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Κυριακή 1 Σεπτεμβρίου 2024

07:30	Σνακ
07:45	Αναχώρηση για προπόνηση
08:00 – 09:30	Προπόνηση – 1 ^ο Γυμνάσιο Καρπενησίου Βιοκινητικές Δεξιότητες
10:00 – 10:30	Πρωινό
11:00 – 12:00	Αθλητές: Παρουσίαση: Συμβουλές για βιώσιμη και πιο ικανοποιητική αποδοχή
11:00 – 12:00	Προπονητές: «Τα Στιηπλ δεν είναι για όλους» – Λευτέρης Ραφαϊλάκης
12:15 – 13:00	Παρουσίαση: Στατιστική ανάλυση για την βελτίωση των επιδόσεων μέσω της εξέλιξης των παπουτσιών - Δημήτρης Θεοδωρίδης
13:30 – 14:00	Μεσημεριανό
14:30 – 17:00	Ξεκούραση
17:15	Σνακ
17:30	Αναχώρηση για προπόνηση
18:00 – 19:30	Προπόνηση: Αθλητικό Κέντρο Καρπενησιού Ομαδική Προπόνηση Στίβου
20:00 – 20:30	Βραδινό
21:00 – 22:45	Προπονητές: Παρουσίαση: Πρωτόκολλο Εργομετρικής Αξιολόγησης για Αθλητές της Αναπτυξιακής Φάσης – Νίκος Δημητριάδης
23:00	Αθλητές: Κατάκλιση



3^ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

30 Αυγούστου – 3 Σεπτεμβρίου 2024
Le Cadin Ξενοδοχείο, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Δευτέρα 2 Σεπτεμβρίου 2024

08:00 – 08.:30	Πρωινό
08:45	Αναχώρηση
09.15 – 13.00	Πεζοπορία – Καλιακούδα
13.30 – 14.00	Μεσημεριανό
14.30 – 17.00	Ξεκούραση
17:15	Σνακ
17:45	Αναχώρηση για προπόνηση
18:00 – 19:30	Προπόνηση – 1 ^ο Γυμνάσιο Καρπενησίου Βιοκινητικές Δεξιότητες
20.00 – 20:30	Βραδινό
21:00 – 22:00	Αθλητές: Game Night
21:00 – 21:45	Προπονητές: Workshop: Προπονητικός Σχεδιασμός με βάση την εργομετρική αξιολόγηση των αθλητών
23:00	Αθλητές: Κατάκλιση



3^ο ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΚΑΜΠ ΔΡΟΜΩΝ ΑΝΤΟΧΗΣ

30 Αυγούστου – 3 Σεπτεμβρίου 2024
Le Cadin Ξενοδοχείο, Καρπενήσι

Πρόγραμμα

Τρίτη 3 Σεπτεμβρίου 2024

07:15	Σνακ
07:30	Αναχώρηση για προπόνηση
08:00 – 9:30	Προπόνηση – Δασικός Δρόμος Μυρική
10:00 – 10:30	Πρωινό
11:00	Λήξη Καμπ – Αναχώρηση συμμετεχόντων