

## Ιούνιος 2018

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:15 <b>Αντοχή</b> Ανάβαση 1033		Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:15 <b>Τεχνική/Δύναμη</b> ΦΟΟΦ		Ώρα: 15:00 Διάρκεια: 1:30 <b>Αντοχή</b> Παναγίτσα	
11	12	13	14	15	16	17
	Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:20 <b>Σταυρός</b> Αντοχή/Τεχνική		Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:00 <b>Τεχνική</b> Πάρκο Κυκλοφ. Αγ.		Ώρα: 12:00 Διάρκεια: 1:30 <b>Αντοχή</b> Ανάβαση 1033	
18	19	20	21	22	23	24
	Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:30 <b>Τεχνική</b> ΦΟΟΦ-Άλσος		Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:00 <b>Tempo</b> Νέες εργατικές κατ.		Ώρα: 12:00 Διάρκεια: 1:30 <b>Τεχνική/Αντοχή</b> Μονοπάτι Βυζάντη	
25	26	27	28	29	30	
	Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:30 <b>Αντοχή</b> Σταυρός		Ώρα: 16:00 Διάρκεια: 1:15 <b>Tempo</b> Νέες εργατικές κατ.		Ώρα: 12:00 Διάρκεια: 1:30 <b>Τεχνική/Δύναμη</b> ΦΟΟΦ	

\* Σε περίπτωση τροποποίησης του προγράμματος θα ενημερώνεστε με SMS \*

Εκκίνηση/Τερματισμός όλων των προπονήσεων: Κεντρική πλατεία (κανόνια)

Υποχρεωτική προσέλευση των αθλητών με κράνος & παγούρι με νερό.