

2018

Νοεμβρίου

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
29 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2- 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	30 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	31 Gr 2 2:00-3:00 Gr 3 3:15-5:00	01	02 Group 2+3 προπονηση αγωνια	03	04
05	06 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2- 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	07 Gr 2 2:00-3:00 Gr 3 3:15-5:00 προπονηση τεχνικης	08	09 Gr 1 2: 00-2 :45 Gr 2 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	10 Gr 1+2 11:00 Gr 3 12:15 προπονηση mtb 2 ωρες αντ στη δυναμη	11
12 Gr 1 2: 00-2 :45 Gr 2 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	13 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2- 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	14	15 Gr 1 2: 00-2 :45 Gr 2 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	16 Gr 1 2: 00-2 :45 Gr 2 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	17	18
19	20 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2- 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	21 Gr 2 2:00-3:00 Gr 3 3:15-5:00 προπονηση τεχνικης	22	23 Gr 1 2: 00-2 :45 Gr 2 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	24 Gr 1+2 11:00 Gr 3 12:15 προπονηση mtb 2 ωρες αντ στη δυναμη	25
26 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2- 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	27 Gr 1 2: 00-2: 45 Gr 2- 2: 45-3: 45 Gr 3 3: 45-5: 30 Προπ Αντοχής	28 Gr 2 2:00-3:00 Gr 3 3:15-5:00 προπονηση τεχνικης	29	30	01 Gr 1+2 11:00 Gr 3 12:15 προπονηση mtb 2 ωρες αντ στη δυναμη	02
03	04	Σημειώσεις: αλλαγές θα γίνονται μόνο όταν μεταβαλλονται οι καιρικές συνθήκες.				