

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ/ΟΡΕΙΒΑΣΙΑΣ

ΜΑΙΟΣ 2019

ΔΕΥΤΕΡΑ ΤΡΙΤΗ ΤΕΤΑΡΤΗ ΠΕΜΠΤΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ

		1	2	3 14 00 προπονηση αντοχης mtb - διαρκεια 2 00 γαλλικος δρομος	4	5
6 15 00 Προπονηση Αντοχη -τεχνικη mtb - Σταυρός	7	8 15 00 Προπονηση Αντοχη mtb - Γύρος 1033 Κοινη με χιονοδρομια	9	10 14 45 προπονηση αντοχης mtb - διαρκεια 2 00 παναγιτσα	11	12
13 14 00 προπονηση αντοχης mtb - διαρκεια 2 00 γαλλικος δρομος	14	15 15 00 Προπονηση Αντοχη mtb - Γύρος 1033 Κοινη με χιονοδρομια	16	17 15 00 Προπονηση Τεχνικη mtb -Αγ. Κυριακη- Ιτσμπουναρ	18	19
20 15 00 Προπονηση Αντοχη -τεχνικη mtb - Σταυρός	21	22 15 00 Προπονηση Τεχνικη mtb -Αγ. Κυριακη-Ιτσμπουναρ Κοινη με χιονοδρομια	23	24 15 00 Προπονηση Αντοχη mtb - Γύρος 1033	25	26
27 15 00 προπονηση αντοχης mtb - διαρκεια 2 00 παναγιτσα	28	29 15 00 Προπονηση Αντοχη mtb - Γύρος 1033 Κοινη με χιονοδρομια	30			
<p>Για επικοινωνία Υπεύθυνος προπονητης : Γρηγοριάδης Γιάννης τηλ. Επικοινωνίας : 6987819827 Σύνολο προπονήσεων : 12</p>						