



2ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΑΜΠ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



2016



ΔΥΝΑΜΗ ΑΣ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΘΛΗΣΗΣ & ΔΙΑΜΟΝΗΣ-ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ «ΤΟ ΡΑΝΤΣΟ»
www.ranch.gr ΣΟΦΙΚΟ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ ΑΠΟ 2 ΕΩΣ 10 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2016

- 16 Προπονήσεις (15+1 αγώνες) 42 ώρες προπόνησης
- 3 Ώρες κολύμβηση σε πισίνα
- 3 Ώρες γυμναστικής & ενδυνάμωσης
- Διαμονή και πλήρη διατροφή προσαρμοσμένη στις ανάγκες του αθλήματος (πρωινό-μεσημεριανό-βραδινό)
- Ανοικτό τουρνουά
- Δραστηριότητες όπως : ιππασία-τοξοβολία-5Χ5
- Οι προπονήσεις θα γίνουν με τα νέα πλαστικά μπαλάκια
- Έναρξη TP 2 Αυγούστου-Αναχώρηση TE 10 Αυγούστου
- Συμμετοχή αθλητών απο όλη την Ελλάδα & το εξωτερικό.
- Δείτε τις άρτιες εγκαταστάσεις στη σελίδα www.ranch.gr

- Ανάλυση τεχνικής με βίντεο, Multiball training
- 16 Αγωνιστικά τραπέζια 25 mm BUTTERFLY (blue)
- Τιμή 50 Ευρώ/ημέρα
- 9 ημέρες 450 ευρώ (5 ημέρες 250 Ευρώ)
- Ολοκληρωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας.
- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ MULTIBALL TRAINING για όλους τους αθλητές.
- Προπονητής : ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΑΜΠΕΛΑΚΙΩΤΗΣ (προπονητής Γ΄)
Θα συμμετάσχουν και δύο μέλη της εθνικής Ελλάδος
σαν βοηθοί προπονητές-sparing partners :
ΜΑΚΡΑΣ ΕΛ. & ΠΑΡΙΔΗ Κ.
- Βελτίωση τεχνικής-τακτικής-μετακίνησης-ενδυνάμωσης
- Το πρόγραμμα θα είναι υψηλών προδιαγραφών βασισμένο στο περυσινό πετυχημένο πρόγραμμα υψηλών απαιτήσεων.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ INTERNET
www.dynami07.gr ΚΑΙ ΣΤΟ e-mail : dynami07@gmail.com Τηλέφωνο : 6976480780



Προπονητικό καμπ τινγκ-πογκ Δύναμη Λάρισας 2015 στο "ΡΑΝΤΣΟ" Προπονητικό καμπ τινγκ-πογκ Δύναμη Λάρισας 2015 στο "ΡΑΝΤΣΟ"