

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΒΑΛΑΣ					
			Α.Σ.Ε.Α.Κ		
			ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΗΣ 2000		
ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ 2 , 65302 ΚΑΒΑΛΑ , ΤΗΛ: 2510620755 FAX: 2510620756					
e- mail: ttckavala@gmail.com side: kavalatabletennisclub.blogspot.com					

8ο ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ CAMP Α.Σ.Ε.Α ΚΑΒΑΛΑΣ
ΘΑΣΟΣ 16-22 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2018

Το πανέμορφο νησί της Θάσου επέλεξε ξανά ο Σύλλογος μας να διοργανώσει το 7ο Προπονητικό του Camp από τις 16 μέχρι τις 22 Αυγούστου. Οι αθλητές θα διαμένουν στην ΕΥΡΩΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ και οι προπονήσεις θα γίνονται στο κλειστό Γυμναστήριο του Λιμένα.

Τις προπονήσεις των αθλητών και αθλητριών έχει αναλάβει ο προπονητής κ. Σταύρου Ιωάννης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΩΝ

Πέμπτη 16/8 Αναχώρηση από λιμάνι Καβάλας-Αφίξεις στη κατασκήνωση προπόνηση το απόγευμα 17:30-20:30

Παρασκευή 17/8 έως Τετάρτη 22/8

-7:00-8:00. Στίβος (αερόβια-αναερόβια προπόνηση)

-09:00-12:00 κινητικές ασκήσεις στο τραπέζι, σερβίς-απόκρουση, ασκήσεις μυϊκής συναρμογής, ασκήσεις ποδιών χωρίς ρακέτα.

-17:30-20:30. Ασκήσεις τακτικής, προπόνηση με πολλά μπαλάκια (multiballs), ομαδικά παιχνίδια.

ΠΑΡΑΒΟΛΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ:

Για κάθε αθλητή – αθλήτρια το παράβολο συμμετοχής στο προπονητικό camp είναι 240€ και περιλαμβάνει :

- Διαμονή και διατροφή για 6διανυκτερεύσεις.
- Προπόνηση
- Μεταφορά από το λιμάνι της Καβάλας και πίσω
- Εκτός από τις προπονήσεις τα παιδιά θα έχουν την δυνατότητα να πάρουν μέρος και σε άλλες δραστηριότητες που διοργανώνει η κατασκήνωση με το έμπειρο προσωπικό που διαθέτει.

Το παράβολο συμμετοχής θα πρέπει να κατατεθεί :

1. Στα γραφεία του ΑΣΕΑ Καβάλας
2. Στον τραπεζικό λογαριασμό που διατηρεί το Σωματείο μας στην EUROBANK με IBAN: GR8602602250000180100504998

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

Λόγω του περιορισμένου αριθμού συμμετοχών παρακαλούνται όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν να επικοινωνήσουν με τον προπονητή κ. Σταύρου Γιάννη στο τηλέφωνο [6945088122](tel:6945088122).

Εκ μέρους του Δ. Σ

Ο Πρόεδρος

Χρήστος Κανάρης