



Κολυμβητική
Ομοσπονδία
Ελλάδας

Hellenic
Swimming
Federation

swimming
κολύμβηση

water polo
υδατοσφαίριση

synchro
συγχρονισμένη

diving
καταδύσεις

finswimming
τεχνική κολύμβηση

open water
μεγάλες αποστάσεις

Λεωφόρος
Συγγρού 137
17121 Νέα Σμύρνη

Τηλ. 210 98 51 020
Fax. 210 98 50 964

137, Syngrou
Avenue
17121 Nea Smirni

Tel. 30 210 98 51 020
Fax. 30 210 98 50 964

e-mail: info@koe.org.gr
www.koe.org.gr

Αριθμ.πρωτ.1399/Ε
Αθήνα, 15 Μαρτίου 2017

Πρός:
Ενδιαφερόμενα Σωματεία
Κολύμβησης

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 18 Μαρτίου 2017, θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 12-15 ετών της περιφέρειας Αττικής, στο ανοικτό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, και ώρες 16.00-19.15 η οποία θα περιλαμβάνει:

1. Ομιλία του Ολυμπιονίκη μας ΣΠΥΡΟΥ ΓΙΑΝΝΙΩΤΗ.
2. Αθλητική ψυχολογία: Σταμάτημα σκέψεων και χτίσιμο αυτοπεποίθησης.
3. Παρουσίαση ασκησιολογίου πεταλούδας.
4. Διδακτική μεθοδολογία των στροφών πεταλούδας προσθίου, με επίδειξη από κορυφαίους κολυμβητές-τριες.
5. Προπόνηση: Αερόβια-πρακτική εξάσκηση.

Μετά το πέρας του χειμερινού κύκλου αγώνων, στο πρόγραμμα εντάχθηκαν όσοι κολυμβητές-τριες πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης, και οι καινούργιοι πίνακες βρίσκονται στην ιστοσελίδα της ΚΟΕ: koe.org.gr



Για το Δ.Σ
Γενικός Γραμματέας

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/χ