



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

Αθήνα, 18/4/2018
Αριθμ.πρωτ. 2074/Ε

Προς:
ΣΩΜΑΤΕΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ-ΧΑΛΚΙΔΑΣ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 21 Απριλίου 2018 θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 12-13-14-15 στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, με το κάτωθι πρόγραμμα:

12-13 ΕΤΩΝ

16.00-17.15.
17.30-18.30

Προπόνηση: Τεχνική και στροφές μικτής.
Ψυχολογία: Κίνητρα και στόχοι.

14-15 ΕΤΩΝ

16.30-17.15
17.30-19.00

Ψυχολογία: Κατάλληλη ψυχοσωματική και νοητική προετοιμασία για τους αγώνες.
Προπόνηση και τεστ ποδιών.

Για το Δ.Σ
Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/x