



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.6297/Ε  
Αθήνα, 11/12/2018

Πρός:  
Ενδιαφερόμενα Σωματεία  
Κολύμβησης  
ΑΤΤΙΚΗΣ-ΧΑΛΚΙΔΑΣ-ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το **ΣΑΒΒΑΤΟ 15/12/2018** θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος επίλεκτων κολυμβητών-τριών ηλικίας 12-13 14-15 ετών, στο κλειστό κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ σύμφωνα με το κάτωθι πρόγραμμα:

**12-13 ΕΤΩΝ**

13.45-14.30 Διάλεξη διατροφής.  
14.30-15.00 Παρουσίαση τεχνικής του στυλ πεταλούδας.  
15.15-16.30 Προπόνηση step-test (5x200 Μ.κάθε 6 λεπτά).

**14-15 ΕΤΩΝ**

13.45-15.15 Προπόνηση step-test (5x200 Μ.Α. κάθε 6 λεπτά).  
15.30-16.00 Διάλεξη διατροφής.  
16.00-16.30 Διάλεξη τεχνικής-ασκήσεις πεταλούδας.

Για το Δ.Σ  
Ο Γενικός Γραμματέας



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

v/x