



Κολυμβητική  
Ομοσπονδία  
Ελλάδας

Hellenic  
Swimming  
Federation

swimming  
κολύμβηση

water polo  
υδατοσφαίριση

synchro  
συγχρονισμένη

diving  
καταδύσεις

finswimming  
τεχνική κολύμβηση

open water  
μεγάλες αποστάσεις

Αριθμ. Πρωτ..1735/E

Αθήνα 26 Μαρτίου 2019

Προς  
Ενδιαφερόμενα Σωματεία  
Κολύμβησης  
Αττικής-Χαλκίδας-Πελοποννήσου  
-----

Κύριε Πρόεδρε,

Σας ενημερώνουμε ότι το Σάββατο 30/3/19 θα πραγματοποιηθεί προπονητική συνάντηση του προγράμματος Επιλέκτων Κολυμβητών-τριών, ηλικίας 12-13-14-15 ετών, στο Κλειστό Κολυμβητήριο του ΟΑΚΑ, σύμφωνα με το κάτωθι πρόγραμμα.

12-13 ετών

14.00-14.45 Ανάλυση της τεχνικής των στροφών  
Πεταλούδα, Ύπτιο, Πρόσθιο, Ελεύθερο (θεωρία)

14.45-16.15 Προπόνηση αερόβια και εξάσκηση στις εκκινήσεις

14-15 ετών

14.00-15.30 Προπόνηση αερόβια και εξάσκηση στις εκκινήσεις

15.30-16.15 Ανάλυση της τεχνικής των στροφών  
Πεταλούδα, Ύπτιο, Πρόσθιο, Ελεύθερο (θεωρία)

Για το Δ.Σ.

Ο Γενικός Γραμματέας



Δ. ΣΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗΣ

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