

ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΕΘΝΩΝ ΑΓΩΝΩΝ
ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ (OPEN WATER) ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

	Πρωί	Απόγευμα
Πρώτη	Τεχνική Σύσκεψη Προπόνηση	<u>1^η Αγωνιστική</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 4Χ150μ. Επιφάνεια – Διπλά Πέδιλα Ανδρών – Γυναικών * ● 4Χ150μ. Επιφάνεια – Διπλά Πέδιλα Νέων – Νεανίδων *
Δεύτερη Μέρα	<u>2^η Αγωνιστική</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 5.000μ. Επιφάνεια Ανδρών – Νέων ● 5.000μ. Επιφάνεια Γυναικών – Νεανίδων ● 150μ. Διπλά Πέδιλα, Προκριματικός (Ανδρών – Γυναικών)* ● 150μ. Διπλά Πέδιλα, Προκριματικός (Νέων – Νεανίδων)* 	<u>3^η Αγωνιστική</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 3.000μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών – Νέων ● 3.000μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών - Νεανίδων ● 150μ. Επιφάνεια, Προκριματικός (Ανδρών – Γυναικών)* ● 150μ. Επιφάνεια, Προκριματικός (Νέων – Νεανίδων)*
Τρίτη Μέρα	<u>4^η Αγωνιστική</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 1.000μ. Διπλά Πέδιλα Γυναικών – Νεανίδων ● 1.000μ. Διπλά Πέδιλα Ανδρών - Νέων ● 4Χ1.000μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα Ανδρών – Γυναικών ● 4Χ1.000μ. Επιφάνεια Μικτή Ομάδα Νέων – Νεανίδων ● 150μ. Διπλά Πέδιλα, Τελικός (Ανδρών – Γυναικών)* ● 150μ. Διπλά Πέδιλα, Τελικός (Νέων – Νεανίδων)* 	<u>5^η Αγωνιστική</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 1.000μ. Επιφάνεια Ανδρών – Νέων ● 1.000μ. Επιφάνεια Νέων - Νεανίδων ● 4Χ1.000μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα Ανδρών – Γυναικών ● 4Χ1.000μ. Διπλά Πέδιλα Μικτή Ομάδα Νέων – Νεανίδων ● 150μ. Επιφάνεια, Τελικός (Ανδρών – Γυναικών)* ● 150μ. Επιφάνεια, Τελικός (Νέων – Νεανίδων)*

* Επισυναπτόμενο Αρχείο.