



**Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ**

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΟΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΖΙΟΥ-ΖΙΤΣΟΥ**

ΑΘΗΝΑ, 01/09/2011  
ΑΡ. ΠΡΩΤ.: 3207/197

ΠΡΟΣ: Τα Αθλητικά Σωματεία - Μέλη της Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ.

ΘΕΜΑ: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΘΝΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ για τις εθνικές ομάδες όλων των κατηγοριών.

ΣΑΒΒΑΤΟ 10 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2011 ΩΡΑ 09.00 – 17.00

ΑΘΗΝΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΡΙΟ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ  
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ

09.30 -10.30	ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
10.45-12.30	FIGHTING SYSTEM
10.45-12.30	DUO SYSTEM
12.30-14.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
14.00-15.00	ΠΡΟΒΟΛΗ VIDEO ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΔΙΑΙΤΗΣΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ -15 ΕΤΩΝ
15.00-17.00	FIGHTING SYSTEM
15.00-17.00	DUO SYSTEM

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΘΝΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

1. ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΒΑΛΚΑΝΙΚΟΥ
2. ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΑΝΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ
3. ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΩΜΑΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
4. ΕΘΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ

ΟΛΟΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ

1. ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ –ΣΟΡΤΣ-ΤSHIRT ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
2. ΛΕΥΚΗ ΣΤΟΛΗ JU-JITSU ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΛΕΥΚΟ T-SHIRT ΓΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΗΣΗ
3. ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΑ ΑΓΩΝΩΝ

Μετά τιμής  
ΓΙΑ ΤΗΝ Ε.Φ.Ε.Ο.Ζ-Ζ

Ο Πρόεδρος

Ο Γ. Γραμματέας

Πουλικίδης Αναστάσιος

Τζάνος Φώτιος