

# Το πρόγραμμα προπονήσεων των Ακαδημιών ν 1,2 και 3. (updated 19.05.2021) Οδηγίες.

Written by porfyra

Tuesday, 18 May 2021 21:35 - Last Updated Saturday, 22 May 2021 11:40

---



Ξεκίνησαν οι προπονήσεις

των Ακαδημιών 1,2 και 3

Θα τηρηθεί το υπάρχον πρόγραμμα,

επικαιροποιημένο στις 19.05.2021,

που μπορείτε να το δείτε κάνοντας

[κλικ ΕΔΩ&nbsp;](#)

Θα επακολουθήσει ενημέρωση

και για άλλα Τμήματα.

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ** 1)την πρώτη περίοδο των 2 εβδομάδων επιτρέπονται μόνο προπονήσεις φυσικής κατάστασης ατομικής τεχνικής, όχι δηλαδή ομαδικό παιχνίδι.

2)Διάρκεια προπονήσεων 45-60 λεπτά στην αρχή.

3)υποχρεωτική, καθημερινά η συμπλήρωση λίστας εισόδου-εξόδου, αθλητών-προπονητών-Διοικητικού προσωπικού.

4)Χρήση μάσκας από όλους εκτός από τους αθλητές την ώρα της άσκησης. Τα παιδιά έρχονται φορώντας τη μάσκα και φεύγουν φορώντας την μάσκα τους.

5)απαγορεύεται η είσοδος σε οποιονδήποτε που δεν σχετίζεται, με την προπόνηση.

Τέλος είναι υποχρεωτική η προσκόμιση της εβδομαδιαίας σχολικής βεβαίωσης έπειτα από τα αντίστοιχα self test, για την συμμετοχή των παιδιών στις προπονήσεις.

# Το πρόγραμμα προπονήσεων των Ακαδημιών ν 1,2 και 3. (updated 19.05.2021) Οδηγίες.

Written by porfyra

Tuesday, 18 May 2021 21:35 - Last Updated Saturday, 22 May 2021 11:40

---

