



Η Β' Ένωση στα πλαίσια των διοργανώσεων για την βελτίωση της προετοιμασίας των επίλεκτων αθλητών προκηρύσσει το 1<sup>ο</sup> εβδομαδιαίο τένις camp.

Το camp θα πραγματοποιηθεί στην Θεσσαλονίκη 18-22/6 και θα φιλοξενηθεί στις εγκαταστάσεις του αθλητικού κέντρου αντισφαίρισης Καλαμαριάς .

Στο camp μπορούν να συμμετάσχουν περιορισμένος αριθμός αθλητών σε επίπεδο masters και tennis 10' pro έως τον αριθμό των 32 αθλητών .(Αιτήσεις θα γίνουν δεκτές από αθλητές όλων των επιπέδων).

Η επιλογή θα γίνει από την ομάδα των συμμετεχόντων προπονητών με γνώμονα την πανελλήνια κατάταξη αλλά και το επίπεδο του κάθε παίκτη.

Σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής θα διεξαχθεί και δεύτερο camp την αμέσως επόμενη εβδομάδα(25-29/6).

**ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΩΣ 5/6/2018 στο [2enosite@otenet.gr](mailto:2enosite@otenet.gr)**

**ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ 150 ΕΥΡΩ.**

Συντονιστής του camp είναι ο ομοσπονδιακός προπονητής της Β' Ένωσης Κ. **Ματσαρίδης Στάθης.**

**ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ:**

- ΑΜΟΥΤΖΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ
- ΑΝΕΣΙΑΔΗΣ ΜΠΑΜΠΗΣ
- ΒΟΥΡΟΥΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
- ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
- ΚΑΚΚΑΛΟΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
- ΚΡΥΣΤΑΛΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
- ΚΟΝΕΤΑΣ ΝΤΙΝΟΣ
- ΜΑΤΣΑΡΙΔΗΣ ΣΤΑΘΗΣ
- ΜΙΧΑΪΛΙΔΗΣ ΜΑΡΙΟΣ
- ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:**

- ΕΡΜΕΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ΠΕΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΩΣΙΑΚΟΥ CAMP

ΔΕΥΤΕΡΑ 18/6/2018

GROUP A

GROUP B

8:30	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	10:00	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ
9:00-10:00	WARM UP	FHYSICAL CONDITION	10:30-11:30	WARM UP	FHYSICAL CONDITION
10:15-11:45	TENNIS SESSION		11:45-13:15	TENNIS SESSION	
10:45-12:15	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		13:15 -13:45	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	
12:15-12:30	BREAK		13:45-14:00	BREAK	
12:30-13:30	VIDEO ANALYSIS		14:00-14:45	VIDEO ANALYSIS	
14:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		15:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	

ΤΡΙΤΗ 19/6/2018

GROUP B

GROUP A

8:30	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		10:00	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
9:00-10:00	WARM UP	FHYSICAL CONDITION	10:30-11:30	WARM UP	FHYSICAL CONDITION
10:15-11:45	TENNIS SESSION		11:45-13:15	TENNIS SESSION	
10:45-12:15	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		13:15 -13:45	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	
12:15-12:30	BREAK		13:45-14:00	BREAK	
12:30-13:30	ΠΙΣΙΝΑ		14:00-14:45	ΠΙΣΙΝΑ	
14:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		15:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	

ΤΕΤΑΡΤΗ 20/6/2018

GROUP A

GROUP B

9:00-10:00	WARM UP	FHYSICAL CONDITION	10:30-11:30	WARM UP	FHYSICAL CONDITION
10:15-11:45	TENNIS SESSION		11:45-13:15	TENNIS SESSION	
10:45-12:15	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		13:15 -13:45	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	
12:15-12:30	BREAK		13:45-14:00	BREAK	
12:30-13:30	VIDEO ANALYSIS	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ	14:00-14:45	VIDEO ANALYSIS	ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ
14:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		15:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	

ΠΕΜΠΤΗ 20/6/2018

GROUP B

GROUP A

8:30	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		10:00	ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	
9:00-10:00	WARM UP	FHYSICAL CONDITION	10:30-11:30	WARM UP	FHYSICAL CONDITION
10:15-11:45	TENNIS SESSION		11:45-13:15	TENNIS SESSION	
10:45-12:15	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		13:15 -13:45	ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	
12:15-12:30	BREAK		13:45-14:00	BREAK	
12:30-13:30	ΠΙΣΙΝΑ		14:00-14:45	ΠΙΣΙΝΑ	
14:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ		15:00	ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ	

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21/6/2018

8:30

ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

RACE DAY

ΜΑΡΑΘΩΝ

14:00 ΤΕΛΕΤΗ ΛΗΞΗΣ(ΑΠΟΝΟΜΗ ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΩΝ ΔΩΡΩΝ)

15:00 ΑΠΟΧΩΡΡΗΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ