

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ			B3			3ου ΓΕΛ ΔΡΑΜΑΣ		
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ				ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ				
3	Πέμπτη	Aerobics	1	Πέμπτη	παραδοσιακοί χοροί			
10	Παρασκευή	Αθλοπαιδιές	2	Παρασκευή	Λάστιχα			
20	Πέμπτη	Αθλοπαιδιές	8	Πέμπτη	παραδοσιακοί χοροί			
24	Πέμπτη	Ταχύτητες	9	Παρασκευή	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου			
30	Παρασκευή	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	15	Πέμπτη	κυβίστηση παρκούρ (μαθαίνω να πέφτω)			
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ				16	Παρασκευή	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)		
9	Πέμπτη	Αντοχή, (χρονομετρώ κύκλους)	22	Πέμπτη	Δύναμη κορμού (σανίδες)			
10	Παρασκευή	Σφαιροβολία με medicin balls	23	Παρασκευή	Ελεύθερο			
16	Πέμπτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)	29	Πέμπτη	πινκ πονκ			
23	Πέμπτη	Σχοινάκι	ΜΑΡΤΙΟΣ					
24	Παρασκευή	Ελεύθερο	1	Παρασκευή	ποδοbaseball			
30	Πέμπτη	Δύναμη (Κυκλική γύμναση)	7	Πέμπτη	πινκ πονκ			
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ				8	Παρασκευή	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου		
1	Παρασκευή	Σφαιροβολία με medicin balls	14	Πέμπτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)			
7	Πέμπτη	Συνασκήσεις (στρώματα)	15	Παρασκευή	Ρίψεις, ευκινησία (Μηλάκια)			
8	Παρασκευή	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)	21	Πέμπτη	Τεστ κοιλιακών			
14	Πέμπτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	28	Πέμπτη	Δύναμη (κυκλική γύμναση)			
15	Παρασκευή	Άλμα σε ύψος (ψαλίδι)	29	Παρασκευή	Ελεύθερο			
21	Πέμπτη	Δύναμη χεριών (βαράκια)	ΑΠΡΙΛΙΟΣ					
22	Παρασκευή	Ελεύθερο	4	Πέμπτη	πινκ πονκ			
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ				5	Παρασκευή	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)		
11	Πέμπτη	πινκ πονκ	11	Πέμπτη	Δύναμη (medicin balls)			
12	Παρασκευή	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)	12	Παρασκευή	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου			
18	Πέμπτη	πινκ πονκ	18	Πέμπτη	Σχοινάκι			
19	Παρασκευή	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	19	Παρασκευή	Ελεύθερο			
25	Πέμπτη	Δύναμη κορμού (κοιλιακοί ραχιαίοι)	25	Πέμπτη	Λάστιχα			
26	Παρασκευή	Ελεύθερο	26	Παρασκευή	Τεστ παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής			
				ΜΑΙΟΣ				
				16	Πέμπτη	Ελεύθερο		
ΙΩΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ				17	Παρασκευή	πινκ πονκ		