

| ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ | | | Γ3 | | | 3ου ΓΕΛ ΔΡΑΜΑΣ | | |
|-------------------------|-----------|--|-------------|-----------|--|-------------------|-----------|--|
| ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ | | | 21 | Πέμπτη | Τεστ 1000μ | 7 | Πέμπτη | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου |
| 2 | Δευτέρα | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου | 22 | Παρασκευή | Δύναμη χεριών (βαράκια) | 8 | Παρασκευή | Διατάσεις |
| 3 | Πέμπτη | Aerobics | ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ | | | 11 | Δευτέρα | ποδοbaseball |
| 10 | Παρασκευή | Αθλοπαιδιές | 8 | Δευτέρα | Προθέρμανση ποδοσφαίρου | 14 | Πέμπτη | Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες) |
| 17 | Δευτέρα | Σχοινάκι | 11 | Πέμπτη | Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα) | 15 | Παρασκευή | Ελεύθερο |
| 20 | Πέμπτη | Αθλοπαιδιές | 12 | Παρασκευή | πινκ πονκ | 18 | Δευτέρα | Καθαρά Δευτέρα |
| 23 | Δευτέρα | Σχοινάκι | 15 | Δευτέρα | Ασκήσεις εμπιστοσύνης | 21 | Πέμπτη | Τεστ 1000μ |
| 24 | Πέμπτη | Ταχύτητες | 18 | Πέμπτη | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου | 25 | Δευτέρα | Εθνική Εορτή |
| 30 | Παρασκευή | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου | 19 | Παρασκευή | πινκ πονκ | 28 | Πέμπτη | Ρίψεις, ευκινησία (Μηλάκια) |
| ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ | | | 22 | Δευτέρα | Προθέρμανση πολεμικών τεχνών | 29 | Παρασκευή | Δύναμη (κυκλική γύμναση) |
| 6 | Δευτέρα | Ελεύθερο | 25 | Πέμπτη | Τεστ 1000μ | ΑΠΡΙΛΙΟΣ | | |
| 9 | Πέμπτη | Αντοχή, (χρονομετρώ κύκλους) | 26 | Παρασκευή | Δύναμη κορμού (κοιλιακοί ραχιαίοι) | 1 | Δευτέρα | Σχοινάκι |
| 10 | Παρασκευή | Σφαιροβολία με medicin balls | 29 | Δευτέρα | Ελεύθερο | 4 | Πέμπτη | Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις) |
| 13 | Δευτέρα | Σχοινάκι | ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ | | | 5 | Παρασκευή | Δύναμη (medicin balls) |
| 16 | Πέμπτη | Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις) | 1 | Πέμπτη | Προθέρμανση χάντμπωλ | 8 | Δευτέρα | ποδοbaseball |
| 20 | Δευτέρα | Προθέρμανση Βόλεϊ | 2 | Παρασκευή | παραδοσιακοί χοροί | 11 | Πέμπτη | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου |
| 23 | Πέμπτη | Ελεύθερο | 5 | Δευτέρα | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου | 12 | Παρασκευή | πινκ πονκ |
| 24 | Παρασκευή | Δύναμη (Κυκλική γύμναση) | 8 | Πέμπτη | Λάστιχα | 15 | Δευτέρα | Τεστ κοιλιακών |
| 27 | Δευτέρα | Προθέρμανση Μπάσκετ | 9 | Παρασκευή | παραδοσιακοί χοροί | 18 | Πέμπτη | Ελεύθερο |
| 30 | Πέμπτη | Τεστ 1000μ | 12 | Δευτέρα | Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα) | 19 | Παρασκευή | Διατάσεις |
| ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ | | | 15 | Πέμπτη | Σχοινάκι | 22 | Δευτέρα | Λάστιχα |
| 1 | Παρασκευή | Σφαιροβολία με κανονική σφαίρα | 16 | Παρασκευή | κυβίστηση παρκούρ (μαθαίνω να πέφτω) | 25 | Πέμπτη | Τεστ 1000μ |
| 4 | Δευτέρα | Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου | 19 | Δευτέρα | Ελεύθερο | 26 | Παρασκευή | πινκ πονκ |
| 7 | Πέμπτη | Συνασκήσεις | 22 | Πέμπτη | Ισομετρικές ασκήσεις με σχοινάκι | ΜΑΙΟΣ | | |
| 8 | Παρασκευή | Άλμα σε μήκος (προασκήσεις πατήματος) | 23 | Παρασκευή | Δύναμη κορμού (σανίδες) | 13 | Δευτέρα | Τεστ παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής |
| 11 | Δευτέρα | Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες) | 26 | Δευτέρα | Τεστ 1000μ | 16 | Πέμπτη | Ελεύθερο |
| 14 | Πέμπτη | Αλτικές ασκήσεις (εμπόδια) | ΜΑΡΤΙΟΣ | | | 17 | Παρασκευή | πινκ πονκ |
| 15 | Παρασκευή | Άλμα σε ύψος (ψαλίδι) | 1 | Παρασκευή | πινκ πονκ | | | |
| 18 | Δευτέρα | Ελεύθερο | 4 | Δευτέρα | Τεστ 100μ | ΙΩΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ | | |