

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ			Γ4			3ου ΓΕΛ ΔΡΑΜΑΣ		
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ			21	Πέμπτη	Τεστ 1000μ	7	Πέμπτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου
2	Τετάρτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	22	Παρασκευή	Δύναμη χεριών (βαράκια)	8	Παρασκευή	Διατάσεις
3	Πέμπτη	Aerobics	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ			13	Τετάρτη	ποδοbaseball
10	Παρασκευή	Αθλοπαιδιές	10	Τετάρτη	Προθέρμανση ποδοσφαίρου	14	Πέμπτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)
17	Τετάρτη	Σχοινάκι	11	Πέμπτη	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)	15	Παρασκευή	πινκ πονκ
20	Πέμπτη	Αθλοπαιδιές	12	Παρασκευή	πινκ πονκ	20	Τετάρτη	Ελεύθερο
23	Τετάρτη	Σχοινάκι	17	Τετάρτη	Ασκήσεις εμπιστοσύνης	21	Πέμπτη	Τεστ 1000μ
24	Πέμπτη	Ταχύτητες	18	Πέμπτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	27	Τετάρτη	
30	Παρασκευή	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	19	Παρασκευή	πινκ πονκ	28	Πέμπτη	Ρίψεις, ευκινησία (Μηλάκια)
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ			24	Τετάρτη	Προθέρμανση πολεμικών τεχνών	29	Παρασκευή	Δύναμη (κυκλική γύμναση)
8	Τετάρτη	Ελεύθερο	25	Πέμπτη	Τεστ 1000μ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ		
9	Πέμπτη	Αντοχή, (χρονομετρώ κύκλους)	26	Παρασκευή	Δύναμη κορμού (κοιλιακοί ραχιαίοι)	3	Τετάρτη	Σχοινάκι
10	Παρασκευή	Σφαιροβολία με medicin balls	31	Τετάρτη	Ελεύθερο	4	Πέμπτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)
15	Τετάρτη	Σχοινάκι	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			5	Παρασκευή	Δύναμη (medicin balls)
16	Πέμπτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)	1	Πέμπτη	Προθέρμανση χάντμπωλ	10	Τετάρτη	ποδοbaseball
22	Τετάρτη	Προθέρμανση Βόλει	2	Παρασκευή	παραδοσιακοί χοροί	11	Πέμπτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου
23	Πέμπτη	Ελεύθερο	7	Τετάρτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	12	Παρασκευή	πινκ πονκ
24	Παρασκευή	Δύναμη (Κυκλική γύμναση)	8	Πέμπτη	Λάστιχα	17	Τετάρτη	Τεστ κοιλιακών
29	Τετάρτη	Προθέρμανση Μπάσκετ	9	Παρασκευή	παραδοσιακοί χοροί	18	Πέμπτη	Ελεύθερο
30	Πέμπτη	Τεστ 1000μ	14	Τετάρτη	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)	19	Παρασκευή	Διατάσεις
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ			15	Πέμπτη	Σχοινάκι	24	Τετάρτη	Λάστιχα
1	Παρασκευή	Σφαιροβολία με κανονική σφαίρα	16	Παρασκευή	κυβίστηση παρκούρ (μαθαίνω να πέφτω)	25	Πέμπτη	Τεστ 1000μ
6	Τετάρτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	21	Τετάρτη	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)	15	Τετάρτη	Τεστ παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής
13	Τετάρτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)	28	Τετάρτη	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			
20	Τετάρτη	Ελεύθερο	6	Τετάρτη	Τεστ 100μ	ΙΩΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ		