

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ			Γ5		3ου ΓΕΛ ΔΡΑΜΑΣ			
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ					ΜΑΡΤΙΟΣ			
2	Δευτέρα	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	18	Δευτέρα	Ελεύθερο	1	Παρασκευή	πινκ πονκ
3	Τρίτη	Aerobics	19	Τρίτη	Τεστ 1000μ	4	Δευτέρα	Τεστ 100μ
10	Τρίτη	Αθλοπαιδιές	22	Παρασκευή	Δύναμη χεριών (βαράκια)	5	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου
17	Τρίτη	Σχοινάκι	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ			8	Παρασκευή	Διατάσεις
20	Παρασκευή	Αθλοπαιδιές	8	Δευτέρα	Προθέρμανση ποδοσφαίρου	11	Δευτέρα	ποδοbaseball
23	Δευτέρα	Σχοινάκι	9	Τρίτη	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)	12	Τρίτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)
24	Τρίτη	Ταχύτητες	12	Παρασκευή	πινκ πονκ	15	Παρασκευή	πινκ πονκ
30	Δευτέρα	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	15	Δευτέρα	Ασκήσεις εμπιστοσύνης	19	Τρίτη	Ελεύθερο
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ			16	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	26	Τρίτη	Τεστ 1000μ
3	Παρασκευή	Ελεύθερο	19	Παρασκευή	πινκ πονκ	29	Παρασκευή	Δύναμη (κυκλική γύμναση)
6	Δευτέρα	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	22	Δευτέρα	Προθέρμανση πολεμικών τεχνών	ΑΠΡΙΛΙΟΣ		
10	Παρασκευή	Σφαιροβολία με medicin balls	23	Τρίτη	Τεστ 1000μ	1	Δευτέρα	Σχοινάκι
13	Δευτέρα	Σχοινάκι	26	Παρασκευή	Δύναμη κορμού (κοιλιακοί ραχιαίοι)	2	Τρίτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)
14	Τρίτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)	29	Δευτέρα	Ελεύθερο	5	Παρασκευή	Δύναμη (medicin balls)
20	Δευτέρα	Προθέρμανση Βόλεϊ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			8	Δευτέρα	ποδοbaseball
21	Τρίτη	Ελεύθερο	2	Παρασκευή	παραδοσιακοί χοροί	9	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου
24	Παρασκευή	Δύναμη (Κυκλική γύμναση)	5	Δευτέρα	Λάστιχα	12	Παρασκευή	πινκ πονκ
27	Δευτέρα	Προθέρμανση Μπάσκετ	6	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	15	Δευτέρα	Τεστ κοιλιακών
28	Τρίτη	Τεστ 1000μ	9	Παρασκευή	παραδοσιακοί χοροί	16	Τρίτη	Ελεύθερο
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ			12	Δευτέρα	Προθέρμανση χάντμπωλ	19	Παρασκευή	Διατάσεις
1	Παρασκευή	Σφαιροβολία με κανονική σφαίρα	13	Τρίτη	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)	22	Δευτέρα	Λάστιχα
5	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	16	Παρασκευή	κυβίστηση παρκούρ (μαθαίνω να πέφτω)	23	Τρίτη	Τεστ 1000μ
8	Παρασκευή	Άλμα σε μήκος (προασκήσεις πατήματος)	19	Δευτέρα	Σχοινάκι	26	Παρασκευή	πινκ πονκ
11	Δευτέρα	Συνασκήσεις	20	Τρίτη	Ελεύθερο	ΜΑΙΟΣ		
12	Τρίτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)	23	Παρασκευή	Δύναμη κορμού (σανίδες)	13	Δευτέρα	Τεστ παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής
15	Παρασκευή	Άλμα σε ύψος (ψαλίδι)	26	Δευτέρα	Ισομετρικές ασκήσεις	14	Τρίτη	Ελεύθερο
			27	Τρίτη	Τεστ 1000μ	17	Παρασκευή	πινκ πονκ
ΙΩΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ								