

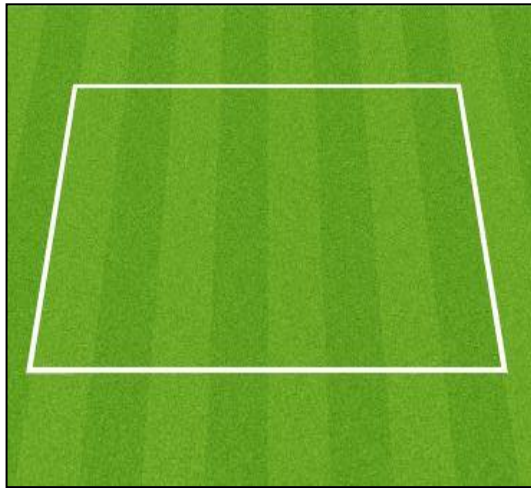


ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ : _____ Π.Μ. : _____ ΔΙΑΡΚΕΙΑ : _____

ΘΕΜΑ/ΣΤΟΧΟΣ : _____

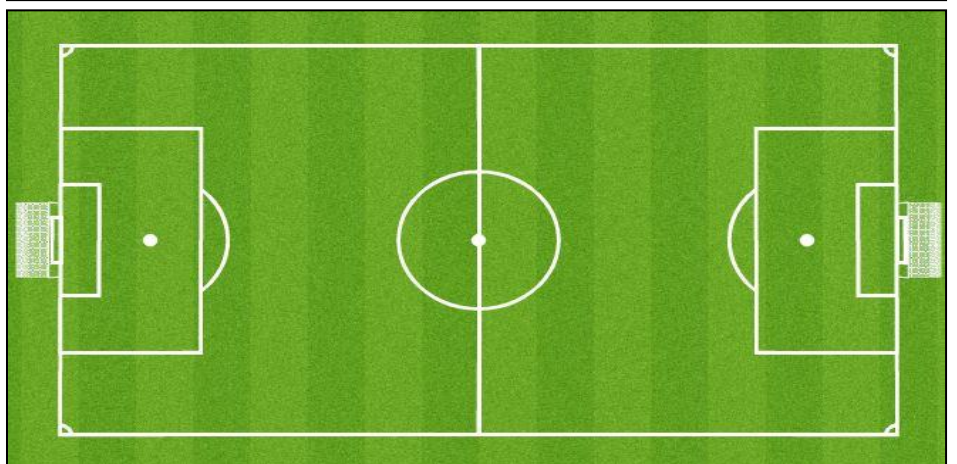
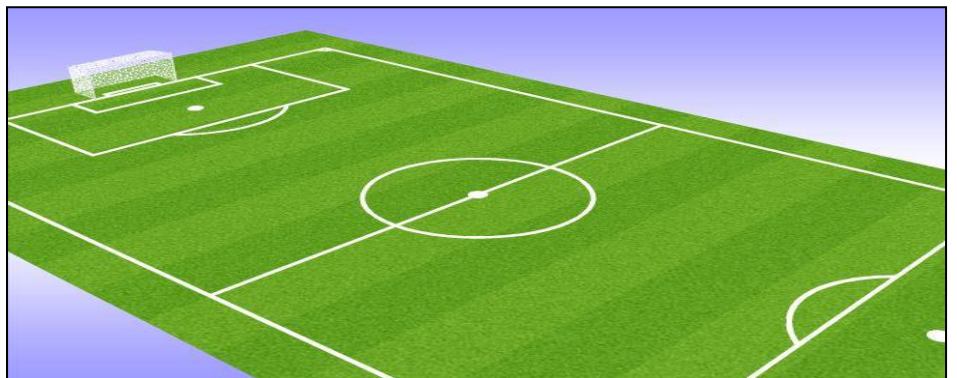
A. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ : (Διάρκεια: _____)

B. ΤΕΧΝΙΚΗ/ΔΥΝΑΜΗ : (Διάρκεια: _____)



Γ. ΑΕΡΟΒΙΑ : (Διάρκεια: _____)

Δ. ΤΑΚΤΙΚΗ : (Διάρκεια: _____)



Ε. ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ : (Διάρκεια: _____)