**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

1. Κύκλος/Τομέας 3 – Μαθήματα Ειδίκευσης Θεωρητικά – Πρακτικά – Μικτά Μαθήματα

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ** |
| **Διδάσκων** | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ, MSc, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Α’ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ |
| **Περιεχόμενα** | 1. Αρασέ, Επολέ-Ζετέ
 |
| 1. Τραβήγματα Αρασέ, Βαθύ κάθισμα πίσω
 |
| 1. Press μπροστά, Θώρακας
 |
| 4. Όρθιο Αρασέ, Όρθιο Επολέ |
| 5. Τραβήγματα Επολέ, Βαθύ κάθισμα μπροστά |
| 6. Press πίσω, Pull Over |
| 7. Αρασέ, Επολέ-Ζετέ |
| 8. Τραβήγματα Αρασέ, Βαθύ κάθισμα πίσω |
| 9. Push Press μπροστά, Πάγκος |
| 10. Αρασέ box, Επολέ box |
| 11. Τραβήγματα Αρασέ box, Βαθύ κάθισμα πίσω |
| 12. Push Press πίσω, Δελτοειδής |
| 13. Όρθιο Αρασέ, Όρθιο Επολέ |
| 14. Τραβήγματα Επολέ box, Βαθύ κάθισμα μπροστά |
| 15. Push Press μπροστά, Πάγκος |
| 16. Jerk Press μπροστά, Jerk Press πίσω |
| 17. Αρασέ, Επολέ-Ζετέ |