**Περιεχόμενο Μαθημάτων-Διδακτικό Προσωπικό**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ** |
| **Διδάσκων** | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ, MSc, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Α’ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ |
| **Περιεχόμενα** | 1. Εισαγωγή στην ‘Αρση Βαρών
 |
|  | 1. Ασκησιολόγιο – Κατηγορίες ασκήσεων Άρσης Βαρών
 |
| 1. Ανάλυση κίνησης “Επολέ”
 |
| 4. Ανάλυση κίνησης “Ζετέ” |
| 5. Σφάλματα κατά την εκτέλεση του “Επολέ-Ζετέ” |
| 6. Ανάλυση κίνησης “Αρασέ” |
| 7. Σφάλματα κατά την εκτέλεση του “Αρασέ” |
| 8. Κοιλιακοί |
| 9. Ραχιαίοι |
| 10. Πάγκος |
| 11. Ελεύθερα Βάρη: Pull Over, Δελτοειδής, Θώρακας |
| 12. Δυναμικές Ασκήσεις: Όρθιο Επολέ |
| 13. Δυναμικές Ασκήσεις: Όρθιο Αρασέ |
| 14. Τραβήγματα Αρασέ |
| 15. Τραβήγματα Επολέ |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος** | **ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ** |
| **Διδάσκων** | ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ-ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ, MSc, ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Α’ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ |
| **Περιεχόμενα** | 16. Αρασέ box |
|  | 17. Επολέ box |
| 18. Τραβήγματα Αρασέ box |
| 19. Τραβήγματα Επολέ box |
| 20. Push Press μπροστά |
| 21. Push Press πίσω |
| 22. Βαθύ κάθισμα πίσω |
| 23. Βαθύ κάθισμα μπροστά |
| 24. Press μπροστά |
| 25. Press πίσω |
| 26. Jerk Press μπροστά |
| 27. Jerk Press πίσω |
|  |
|  |
|  |