

	Σάββατο	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
09.00–09.45	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, Υπαιθριες-Εργαστηριακές Δοκιμασίες	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Εισαγωγή	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
09.45–10.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Αξιολόγηση φυσικής κατάστασης, Υπαιθριες-Εργαστηριακές Δοκιμασίες	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Εισαγωγή	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
10.30–10.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
10.45–11.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Εργομετρικός έλεγχος	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
11.30–12.15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Νόρμες, Δέσμες Δοκιμασιών ανά	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως

	ηλικία και άθλημα								
12.15–12.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12.30–13.15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Νόρμες, Δέσμες Δοκιμασιών ανά ηλικία και άθλημα	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
13.15–14.00	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση μοντέλων περιοδισμού κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για υλοποίηση εργομετρικού ελέγχου	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Σπάθη) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
14.00–15.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15.00–15.45	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση μοντέλων περιοδισμού κατά τον σχεδιασμό της προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για υλοποίηση εργομετρικού ελέγχου	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Θεωρία	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως

15.45–16.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Εναλλακτικοί τρόποι σχεδιασμού προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για σχεδιασμό προπονητικού πλάνου	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Μονομαχίας) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ (Ξίφος Ασκήσεως) Πρακτικό	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
16.30–16.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45–17.30	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Εναλλακτικοί τρόποι σχεδιασμού προπόνησης	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για σχεδιασμό προπονητικού πλάνου	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως
17.30–18.15	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Ειδικές υποδείξεις προετοιμασίας για αγώνες	ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ Χρήση λογισμικού για συνταγογράφηση άσκησης	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Σπάθη	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Ασκήσεως	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας

14-19 Απριλίου 2026						
	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
09.00–09.45	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Σπάθη)	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
09.45–10.30	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Σπάθη)	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
10.30–10.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
10.45–11.30	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
11.30–12.15	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Σπάθη)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
12.15–12.30	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
12.30–13.15	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ
13.15–14.00	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
14.00–15.00	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
15.00–15.45	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
15.45–16.30	ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Μονομαχίας)	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ (Ξίφος Ασκήσεως)	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΟΡΟΛΟΓΙΑ	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
16.30–16.45	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ
16.45–17.30	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας
17.30–18.15	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας	ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ Ξίφος Μονομαχίας