

ΕΤΗΣΙΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ			Γ3		4ου ΓΕΛ ΔΡΑΜΑΣ				
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ			18	Δευτέρα	Δύναμη χεριών (βαράκια)		ΜΑΡΤΙΟΣ		
2	Δευτέρα	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	19	Τρίτη	Τεστ 1000μ		4	Δευτέρα	πινκ πονκ
3	Τρίτη	Aerobics	20	Τετάρτη	Ελεύθερο		5	Τρίτη	Τεστ 100μ
10	Τρίτη	Αθλοπαιδιές	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ			6	Τετάρτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	
17	Τρίτη	Σχοινάκι	8	Δευτέρα	πινκ πονκ		11	Δευτέρα	πινκ πονκ
20	Τετάρτη	Αθλοπαιδιές	9	Τρίτη	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)		12	Τρίτη	ποδοbaseball
23	Δευτέρα	Σχοινάκι	10	Τετάρτη	Προθέρμανση ποδοσφαίρου		13	Τετάρτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)
24	Τρίτη	Ταχύτητες	15	Δευτέρα	Ασκήσεις εμπιστοσύνης		19	Τρίτη	Διατάσεις
30	Δευτέρα	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	16	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου		20	Τετάρτη	Ελεύθερο
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ			17	Τετάρτη	Προθέρμανση πολεμικών τεχνών		26	Τρίτη	Τεστ 1000μ
1	Τετάρτη		22	Δευτέρα	πινκ πονκ		27	Τετάρτη	Δύναμη (κυκλική γύμναση)
6	Δευτέρα	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	23	Τρίτη	Τεστ 1000μ		ΑΠΡΙΛΙΟΣ		
8	Τετάρτη	Ελεύθερο	24	Τετάρτη			1	Δευτέρα	πινκ πονκ
13	Δευτέρα	Σφαιροβολία με medicin balls	29	Δευτέρα	Δύναμη κορμού (κοιλιακοί ραχιαίοι)		2	Τρίτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)
14	Τρίτη	Σχοινάκι	31	Τετάρτη	Ελεύθερο		3	Τετάρτη	ποδοbaseball
15	Τετάρτη	Ταχύτητες (διάφορες εκκινήσεις)	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ			8	Δευτέρα	Δύναμη (medicin balls)	
20	Δευτέρα	Ρίψεις ευκινησία (μηλάκια)	5	Δευτέρα	παραδοσιακοί χοροί		9	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου
21	Τρίτη	Προθέρμανση Βόλεϊ	6	Τρίτη	Λάστιχα		10	Τετάρτη	Σχοινάκι
22	Τετάρτη	Ελεύθερο	7	Τετάρτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου		15	Δευτέρα	Τεστ κοιλιακών
27	Δευτέρα	Δύναμη (Κυκλική γύμναση)	12	Δευτέρα	παραδοσιακοί χοροί		16	Τρίτη	Ελεύθερο
28	Τρίτη	Προθέρμανση Μπάσκετ	13	Τρίτη	Προθέρμανση χάντμπωλ		17	Τετάρτη	Διατάσεις
29	Τετάρτη	Τεστ 1000μ	14	Τετάρτη	Ταχύτητες (δρομικές ασκήσεις, ανοίγματα)		22	Δευτέρα	πινκ πονκ
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ			19	Δευτέρα	κυβίστηση παρκούρ (μαθαίνω να πέφτω)		23	Τρίτη	Τεστ 1000μ
4	Δευτέρα	Άλμα σε μήκος (προασκήσεις πατήματος)	20	Τρίτη	Σχοινάκι		24	Τετάρτη	Λάστιχα
5	Τρίτη	Αντοχή, μαθαίνω να κατανέμω τις δυνάμεις μου	21	Τετάρτη	Ελεύθερο		ΜΑΙΟΣ		
6	Τετάρτη	Σφαιροβολία με κανονική σφαίρα	26	Δευτέρα	Δύναμη κορμού (σανίδες)		13	Δευτέρα	Τεστ παλίνδρομο τρέξιμο αντοχής
11	Δευτέρα	Άλμα σε ύψος (ψαλίδι)	27	Τρίτη	Ισομετρικές ασκήσεις με σχοινάκι		14	Τρίτη	Ελεύθερο
12	Τρίτη	Ταχύτητες (σκυταλοδρομίες)	28	Τετάρτη	Τεστ 1000μ		17	Τετάρτη	πινκ πονκ
13	Τετάρτη	Συνασκήσεις					ΙΩΑΝΝΗΣ ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ		