

| ΤΡΙΚΑΛΑ | | ΑΘΗΝΑ | | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | |
|---|---|---|---|--|---|
| 25-Sep-21 | 26-Sep-21 | 25-Sep-21 | 26-Sep-21 | 25-Sep-21 | 26-Sep-21 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική - ARM | Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ - ΕΛΙΣΙΑΔΗΣ Χ |
| 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική - ARM | Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ - ΕΛΙΣΙΑΔΗΣ Χ |
| 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM | Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM & Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ- ΕΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ - ΕΛΙΣΙΑΔΗΣ Χ & ΛΙΑΝΟΣ Α |
| 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM | Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ- ΕΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΜΙΓΚΙΠΗ Α - ΚΑΝΙΔΗΣ Σ |
| 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |
| | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & ΒW | | Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ- ΕΛ |
| | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | | ΜΙΓΚΙΠΗ Α - ΚΑΝΙΔΗΣ Σ |
| | 17.45-19.15 | | 17.45-19.15 | | 17.45-19.15 |

| ΤΡΙΚΑΛΑ | | ΑΘΗΝΑ | | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | |
|---|--|--|--|---|---|
| 2-Oct-21 | 3-Oct-21 | 2-Oct-21 | 3-Oct-21 | 2-Oct-21 | 3-Oct-21 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική - ARM | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική - ARM | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |
| Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ |
| ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 |

| ΤΡΙΚΑΛΑ | | ΑΘΗΝΑ | | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | |
|--|--|---|--|--|--|
| 9-Oct-21 | 10-Oct-21 | 9-Oct-21 | 10-Oct-21 | 9-Oct-21 | 10-Oct-21 |
| Βασική τεχνική - ARM | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ |
| ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 |
| Βασική τεχνική - ARM | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ |
| ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |
| Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ |
| ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 |
| Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ARM | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ |
| ΚΟΥΡΣΑΡΗΣ Σ - ΞΥΛΟΣ Π | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |
| | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ & BW | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ & Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛΛ |
| | ΧΟΝΔΡΟΝΑΣΙΟ Χ | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΚΕΣΑΝΙΔΗΣ Χ -ΚΑΡΝΤΑΝΟΦ Α | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν | ΟΝΤΑΜΠΑΣΟΓΛΟΥ Π - ΤΟΠΑΛΙΔΗΣ Ν |
| | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 |

| ΤΡΙΚΑΛΑ | | ΑΘΗΝΑ | | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | |
|----------------------|--|---------------------------|---|--|--|
| 16-Oct-21 | 17-Oct-21 | 16-Oct-21 | 17-Oct-21 | 16-Oct-21 | 17-Oct-21 |
| Βασική τεχνική - ΜΜΑ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΜΜΑ | Βασική τεχνική - GRAPLING | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ |
| 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 |
| Βασική τεχνική - ΜΜΑ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΜΜΑ | Βασική τεχνική - GRAPLING | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ |
| 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |
| Βασική τεχνική - ΜΜΑ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΜΜΑ | Βασική τεχνική - GRAPLING | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ |
| 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 |
| Βασική τεχνική - ΜΜΑ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΜΜΑ | Βασική τεχνική - GRAPLING | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ |
| 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |
| Βασική τεχνική - ΜΜΑ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΜΜΑ | Βασική τεχνική - GRAPLING | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - GRAPLING | | Βασική τεχνική της ολυμπιακής πάλης - ΕΛ |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ Ε | | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΙΑΔΗΣ Χ |
| 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | | 17.45-19.15 |

| ΤΡΙΚΑΛΑ | ΑΘΗΝΑ | ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ |
|---|--|--|
| 31-Oct-21 | 31-Oct-21 | 31-Oct-21 |
| Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΠΟΛΑΤΙΔΗΣ Γ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΑΔΗΣ Χ- ΜΠΑΤΑΛΑΣ Β |
| 9.00-10.30 | 9.00-10.30 | 9.00-10.30 |
| Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ | ΠΟΛΑΤΙΔΗΣ Γ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΑΔΗΣ Χ- ΜΠΑΤΑΛΑΣ Β |
| 10.45-12.15 | 10.45-12.15 | 10.45-12.15 |
| Ερμηνεία των κανονισμών - GRAPLING- MMA- ARM & Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ- ΕΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW |
| ΚΑΡΟΥΖΟΣ ΑΛΕΞ & ΛΙΑΝΟΣ Α | ΠΟΛΑΤΙΔΗΣ Γ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΑΔΗΣ Χ- ΜΠΑΤΑΛΑΣ Β |
| 12.30-14.00 | 12.30-14.00 | 12.30-14.00 |
| Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ- ΕΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW |
| ΠΑΠΕΤΣΟΥ ΕΥΑΓ | ΠΟΛΑΤΙΔΗΣ Γ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΑΔΗΣ Χ- ΜΠΑΤΑΛΑΣ Β |
| 16.00-17.30 | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |
| Ερμηνεία των κανονισμών ολυμπιακής πάλης - ΕΛΛ- ΕΛ | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - MMA | Προπονητική εξάσκηση- Αμυντική και τεχνικοτακτική προετοιμασία - ΕΛ & BW |
| ΠΑΠΕΤΣΟΥ ΕΥΑΓ | ΠΟΛΑΤΙΔΗΣ Γ | ΓΚΕΝΤΖΟΣ Κ - ΕΙΣΙΔΑΔΗΣ Χ- ΜΠΑΤΑΛΑΣ Β |
| 17.45-19.15 | 17.45-19.15 | 17.45-19.15 |

Ο Διευθυντής της Σχολής

Νίκος Τσιακάρας