

Ο Patras Half Marathon σε προετοιμάζει για ρεκόρ!

Σχεδιάζοντας το προπονητικό πρόγραμμα που θα σε οδηγήσει στον στόχο σου!



18.30 – 19.00 ΠΡΟΣΕΛΕΥΣΗ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

19.00 – 19.30 ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ

✓ **Θεόδωρος Λουλούδης**, εκδότης εφημερίδας ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ – διοργανωτής, Patras Half Marathon

Παναγιώτης Αντωνόπουλος, αντιπεριφερειάρχης Αθλητισμού Δυτικής Ελλάδας

Παναγιώτης Πετρόπουλος, αντιδήμαρχος Αθλητισμού, Περιβάλλοντος, Ενέργειας και Πρασίνου Δήμου Πατρέων

19.30 – 21.00 ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

«Σχεδιάζοντας το προπονητικό πρόγραμμα που θα σε οδηγήσει στο νέο σου ατομικό ρεκόρ»

✓ **Βασίλης Παπαϊωάννου**, γυμναστής & προπονητής αντοχής (MSc.), αρχισυντάκτης Runner Magazine, πρώην πρωταθλητής 1500μ.

✓ **Νίκος Πολιάς**, προπονητής Επιπέδου Α, εκδότης Runner Magazine, πολυνίκης Πανελληνίου Πρωταθλήματος Μαραθωνίου

«Διατροφή & αποκατάσταση στην προετοιμασία»

✓ **Ηρώ Κόττικα**, κλινική διαιτολόγος – διατροφολόγος

«Ενδυνάμωση δρομέων: γιατί είναι απαραίτητη και πώς εντάσσεται στο προπονητικό πλάνο»

✓ **Γιάννης Σεφερλής**, γυμναστής- φυσικοθεραπευτής, υπεύθυνος του κέντρου άσκησης και αποκατάστασης F-Place

21.00 – 21.30 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΟΙΝΟΥ

Συντονισμός ημερίδας:

✓ **Νίκος Πολιάς**, τεχνικός διευθυντής, Patras Half Marathon

✓ Επιβεβαιωμένοι συμμετέχοντες