

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

Μάγδα Οικονόμου, project manager Patras Half Marathon, εφημερίδα ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Παναγιώτης Αντωνόπουλος, αντιπεριφερειάρχης Αθλητισμού Δυτικής Ελλάδας

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