

## Precision & Data-Driven Training

### Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας και Human Body Analysis Lab

#### Αναλυτικό Πρόγραμμα Σεμιναρίου

**Σάββατο 30/05/2026:** Δύναμη, Ισχύς, Μηχανική Μυός και Strength and Conditioning

Ωρα	Θεματολογία	Εισηγητής
13:30 – 14:00	Προσέλευση	
14:30 – 16:30	Αξιολόγηση Δύναμης/Ταχυδύναμης και Χρήση Δεδομένων στην προπόνηση - Complex - Contrast Training	Παϊζης
16:30 – 17:30	Προπόνηση Δύναμης: Μεθοδολογία και εφαρμογή στην πράξη	Τρομάρας
17:30 – 17:45	<b>Coffee Break</b>	
17:45 – 18:45	Strength & Conditioning - Basket: Εξειδίκευση στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης.	Μπάμπουλης
18:45 - 19:45	Strength & Conditioning - Ποδόσφαιρο: Απαιτήσεις και σχεδιασμός στο ποδόσφαιρο.	Ιατρού
19:45 – 20:30	Μηχανική Αποτελεσματικότητα: Χρήση δεδομένων Ισοκίνησης στην προπόνηση.	Μεθενίτης

**Κυριακή 31/05/2026:** Αερόβια Ικανότητα, Μεταβολισμός και Προγραμματισμός

Ωρα	Θεματολογία	Εισηγητής
09:30 – 10:00	Προσέλευση	
10:00 – 11:30	Αερόβια Ικανότητα, Μεταβολικής Δαπάνης, Ενεργειακής Οικονομίας και Metabolic Flexibility: Χρήση εργομετρικών δεδομένων στον σχεδιασμό προπονήσεων	Μεθενίτης
11:30 – 12:30	Data Implementation: Η χρήση των εργομετρικών από την πλευρά του προπονητή – Προπόνηση Αθλητών Δρόμων Αντοχής	Βογιατζόγλου
12:30 – 13:30	Data Implementation: Η χρήση των εργομετρικών από την πλευρά του προπονητή – Προπόνηση Αθλητών Ποδηλασίας	Κουρμπέτης
13:30 – 14:30	Reduced Training: Προγραμματισμός προπόνησης σε περιόδους μειωμένης συχνότητας προπόνησης.	Μπάμπουλης
14:30 – 14:45	<b>Coffee Break</b>	
14:45 – 15:30	Προπόνηση Ταχύτητας και Anaerobic Speed Reserve	Μεθενίτης
15:30 - 16:30	Συνδυαστική Προπόνηση και Προπόνηση Δύναμη σε Αθλητές Αντοχής	Μεθενίτης
16:30 – 17:00	Q&A: Συζήτηση πάνω στον εξατομικευμένο προγραμματισμό.	Human Body Analysis Lab