

Αναλυτικό Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Σάββατο 30/05/2026: Ισχύς, Μηχανική & Εξειδίκευση

Ωρα	Θεματολογία	Εισηγητής
14:00-14:30	Παρουσίαση Εργομετρικού Κέντρου	Μεθενίτης
14:30-16:30	Αξιολόγηση Δύναμης/Ταχυδύναμης και Χρήση Δεδομένων στην προπόνηση - Complex - Contrast Training	Παΐζης - Μεθενίτης
16:30-17:30	Προπόνηση Δύναμης: Μεθοδολογία και εφαρμογή στην πράξη.	Τρομάρας
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: Μεταβολισμός, Ταχύτητα & Προγραμματισμός

Ωρα	Θεματολογία	Εισηγητής
10:00-11:00	Αερόβια Ικανότητα: Χρήση εργομετρικών δεδομένων στον σχεδιασμό προπονήσεων	Μεθενίτης
11:00-12:00	Data Implementation: Η χρήση των εργομετρικών από την πλευρά του προπονητή.	Βογιατζόγλου - Αναστασίου
12:15-13:30	Συνδυαστική Προπόνηση και Προπόνηση Δύναμη σε Αθλητές Αντοχής	Παΐζης - Μεθενίτης
13:30-14:30	Reduced Training: Προγραμματισμός προπόνησης σε περιόδους μειωμένης συχνότητας προπόνησης.	Μπάμπουλης
14:45-15:30	Προπόνηση Ταχύτητας, επαναλαμβανόμενων Sprint και Anaerobic Speed Reserve.	Μεθενίτης
15:30-16:15	Δεδομένα Μεταβολικής Δαπάνης, Ενεργειακής Οικονομίας και Metabolic Flexibility: Σχεδιασμός στοχευμένων προπονήσεων για της βελτίωση της χρήσης των ενεργειακών πηγών, της ενεργειακής οικονομίας και σχεδιασμός στρατηγικής αναπλήρωσης πηγών ενέργειας κατά την προπόνηση και τον αγώνα	Μεθενίτης
16:15-17:00	Q&A: Συζήτηση πάνω στον εξατομικευμένο προγραμματισμό.	Human Body Analysis Lab