

**FISA - OLYMPIC SOLIDARITY- HRF  
ROWING COACHES SEMINAR**

<b>ΠΑΡ 17/11 Friday</b>	<b>0830-0900</b>	<b>Χαιρετισμός Προέδρου ΕΚΟΦΝΣ, Ι.Καρρά Welcome by HRF President, I. Karras</b>
	<b>0900-1030</b>	<b>Theory of Rowing &amp; videos - <b>Mark EMKE</b> Θεωρία της Κωπηλασίας &amp; βίντεο</b>
	<b>1030-1100</b>	<b>Coffee break - Διάλειμμα καφέ</b>
	<b>1100-1230</b>	<b>Theory of Biomechanics -<b>Conny DRAPER</b> θεωρία της Βιομηχανικής</b>
	<b>1300-1400</b>	<b>Lunch- Γεύμα</b>
	<b>1400-1600</b>	<b>Practice on Biomechanics- <b>Conny DRAPER</b> Πρακτική της Βιομηχανικής</b>
	<b>1600-1630</b>	<b>Coffee break - Διάλειμμα καφέ</b>
	<b>1630-1800</b>	<b>Training Methodology - <b>Mark EMKE</b> Προπονητική Μεθοδολογία</b>
	<b>1830-1930</b>	<b>Comments of the practical session Σχόλια για το πρακτικό τμήμα</b>
	<b>1930-2030</b>	<b>Discussion with <b>Conny Draper &amp; Mark Emke</b> Συζήτηση με τους Conny Draper &amp; Mark Emke</b>
	<b>2030</b>	<b>Dinner - Δείπνο</b>
	<b>8:00</b>	<b>Breakfast - Πρωινό</b>
	<b>0900-1230</b>	<b><b>Mark Emke &amp; Conny Draper</b> Practical lesson of rowing in groups -  Πρακτική Κωπηλασίας ανά ομάδες</b>
	<b>1300-1400</b>	<b>Lunch - Γεύμα</b>

**FISA - OLYMPIC SOLIDARITY- HRF  
ROWING COACHES SEMINAR**

**Dr Ioannis CHRISTOGIANNIS**

**a. 4 Years cardiological ECG and Eco Doppler monitoring. Observations**

**4ετής Καρδιολογικός έλεγχος ECG & Ντόπλερ. Παρατηρήσεις**

**b. Supplements - how necessary they are for the sport activity?? If yes, when and how.**

**Συμπληρώματα -Είναι αναγκαία για την αθλητική δραστηριότητα? Αν ναι, πότε και πως.**

**c. How to rehydrate the body in sport activity. Πως θα ενυδατώσουμε το σώμα στην αθλητική δραστηριότητα.**

**d. Motivation & Stress. Is there any relationship?? Κίνητρα και στρες. Εχουν σχέση μεταξύ τους?**

**Coffee break - Διάλειμμα καφέ**

1430-1630

**ΣΑΒ 18/11  
Saturday**

**Stamatis MOURTAKOS, Dietician -Nutritionist**

**a. General introduction - differences for open category**

**b. Light Weight for endurance sport, specifically before racing.**

**c. Supplements : are they necessary for the body weight control?**

1700-1800

**α. Γενική εισαγωγή - διαφορές για την κατηγορία ΟΠΕΝ**

**β. Ελαφρά βάρη για άθλημα αντοχής, ειδικά πριν τον αγώνα**

**γ. Συμπληρώματα: είναι αναγκαία για τον έλεγχο του σωματικού βάρους??**

1800-1830

**Andreas KALOGEROPOULOS, Physio**

**Correct posture to avoid trunk traumas in Rowing**

**Σωστή θέση για αποφυγή τραυματισμών στην Κωπηλασία**

2000

**Dinner - Δείπνο**

8:00

**Breakfast - Πρωινό**

**FISA's exam with Coaching Director, Gianni**

9:00

**POSTIGLIONE**

**Τεστ από τον Δ/ντή Προπονητικής της FISA**

**ΚΥΡ 19/11  
Sunday**

**Session completed**

**Ολοκλήρωση εργασιών**