

# **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ**

# **ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ**

Ο ΣΕΑΝ Σερρών, στο πλαίσιο του διαρκούς ενδιαφέροντος για την αναβάθμιση της εκπαίδευσης των Εφέδρων Αξιωματικών, πρόκειται να οργανώσει ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ. Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε όλα τα μέλη και τους φίλους-ες του Συνδέσμου μας που θα ήθελαν να συμμετάσχουν για λόγους εκπαίδευσης ή απλά άθλησης. Υπεύθυνος του Προγράμματος είναι το μέλος του Συνδέσμου και Συντονιστής Εκπαίδευσης Ιωάννης Γέρκου Εφ ΛΓΟΣ ΠΖ-ΕΔ – Καθηγητής Φυσικής Αγωγής. Δηλώσεις Συμμετοχής 6947101862.



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΦΕΔΡΩΝ ΑΞΙΩΜΑΤΙΚΩΝ Ν. ΣΕΡΡΩΝ

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

### Σκοπός

Ανάπτυξη σωματικής αντοχής, δύναμης, ευκινησίας, ισορροπίας, ταχείας αντίδρασης, μαχητικής ικανότητας και ειδικών δεξιοτήτων εφέδρων Αξιωματικών.

### ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ

#### A. ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ (ΦΚ)

A.1. Ασκήσεις αντοχής, ενδυνάμωσης, ευκινησίας, ισορροπίας, κινητικής αίσθησης (με αθλητική περιβολή και υποδήματα)

A.2. Βασική Στρατιωτική Αντοχή (στρατιωτική περιβολή, προαιρετικά με φόρτο μάχης)

- Στρατιωτική ενδυνάμωση
- Στρατιωτικό Βάδην 10-20χλμ
- Στρατιωτικό τροχάδην οπλίτη 400-1600μ.
- Συνδυασμός στρατιωτικού βάδην και τροχάδην

#### B. ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΜΑΧΗΣ (ΦΑΜ)

- B.1. Διέλευση φυσικών εμποδίων ενδυνάμωσης και μάχης (ΣΜ)
- B.2. Τακτικές κινήσεις μάχης
- B.3. Ασκήσεις άμεσης αντίδρασης
- B.4. Μεταφορά Τραυματία
- B.5. Πάλη-Οπλομαχία

