**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

**ΟΜΑΔΑ Α ΤΡΙΤΗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** | **ΜΕΛΙ** | **ΝΕΡΟ** | **ΧΥΜΟΣ** | **ΛΑΔΙ** | **ΓΑΛΑ** | **ΑΛΕΥΡΙ** | **ΚΡΑΣΙ** | **ΛΙΠΑΡΑ** | **ΓΙΑΟΥΡΤΗ ΚΟΝΣΕΡΒΑ** | **ΚΡΕΑΣ** |
| **3-10-2023** | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η |
|  | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η |
| **10-10-2023** | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η |
|  | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η |
| **17-10-2023** | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η |
|  | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η |
| **24-10-2023** | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η |
|  | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η |
| **31-10-2023** | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η |
|  | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η |

**ΟΜΑΔΑ Α ΠΕΜΠΤΗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** | **ΜΕΛΙ** | **ΝΕΡΟ** | **ΧΥΜΟΣ** | **ΛΑΔΙ** | **ΓΑΛΑ** | **ΑΛΕΥΡΙ** | **ΚΡΑΣΙ** | **ΛΙΠΑΡΑ** | **ΓΙΑΟΥΡΤΗ ΚΟΝΣΕΡΒΑ** | **ΚΡΕΑΣ** |
| **5-10-2023** | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η |
|  | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η |
| **12-10-2023** | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η |
|  | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η |
| **19-10-2023** | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η |
|  | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η |
| **26-10-2023** | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η |
|  | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η |
| **2-11-2023** | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η |
|  | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η |

**ΟΜΑΔΑ ΤΡΙΤΗ Β**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** | **ΜΕΛΙ** | **ΝΕΡΟ** | **ΧΥΜΟΣ** | **ΛΑΔΙ** | **ΓΑΛΑ** | **ΑΛΕΥΡΙ** | **ΚΡΑΣΙ** | **ΛΙΠΑΡΑ** | **ΓΙΑΟΥΡΤΗ ΚΟΝΣΕΡΒΑ** | **ΚΡΕΑΣ** |
| **7-11-2023** | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η |
|  | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η |
| **14-11-2023** | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η |
|  | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η |
| **21-11-2023** | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η |
|  | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η |
| **28-11-2023** | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η |
|  | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η |
| **5-12-2023** | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η |
|  | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η |

**ΟΜΑΔΑ Β ΠΕΜΠΤΗ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** | **ΜΕΛΙ** | **ΝΕΡΟ** | **ΧΥΜΟΣ** | **ΛΑΔΙ** | **ΓΑΛΑ** | **ΑΛΕΥΡΙ** | **ΚΡΑΣΙ** | **ΛΙΠΑΡΑ** | **ΓΙΑΟΥΡΤΗ ΚΟΝΣΕΡΒΑ** | **ΚΡΕΑΣ** |
| **9-11-2023** | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η |
|  | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η |
| **16-11-2023** | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η |
|  | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η |
| **23-11-2023** | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η |
|  | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η | 5η |
| **30-11-2023** | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η | 4η |
|  | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η | 3η |
| **7-12-2023** | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η | 2η |
|  | 2η | 3η | 4η | 5η | 6η | 7η | 8η | 9η | 10η | 1η |