



Συνοπτικό Πρόγραμμα – Congress Program Summary

Ημέρα / Day	Ωρα / Time	Ενότητα / Event
Παρασκευή / Friday 17.10.2025	09:30-11:00	Φροντιστήριο 1: Προπόνηση δύναμης για τα ομαδικά Αθλήματα/ Workshop 1: Strength training in team sports
	11:15- 13:15	Φροντιστήριο 2: Προπόνηση με βάση την ταχύτητα μετακίνησης των φορτίων/ Workshop 2: Velocity based training
	15:30- 17:00	Φροντιστήριο 3: Λειτουργικό εύρος κίνησης σε αθλητές: βασικές αρχές και προπονητικά πρωτόκολλα/ Workshop 3: Functional range of motion in athletes: fundamental principles and training protocols
	17:00-18:00	Εγγραφές/Registration
	18:00-18:30	Τελετή Έναρξης/Opening Ceremony
	18:30-19:30	Στρογγυλή Τράπεζα: Άσκηση και Υγεία- Συνταγογράφηση άσκησης σε άτομα με χρόνια μη-μεταδιδόμενα νοσήματα) Exercise and Health/ Exercise Prescription in patients with chronic non-communicable diseases (Σε συνεργασία με τον Παγκύπριο Ιατρικό Σύλλογο και το Exercise is Medicine Cyprus)
	19:45-20:45	Κεντρική ομιλία Προσκεκλημένου Ομιλητή: Prof. Truls Raastad / Keynote Speech of Prof. Truls Raastad: Muscle memory – What is it and how can we use it for health and performance?
Σάββατο / Saturday 18.10.2025	09:00-10:30	1 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων / 1 st Oral Presentations Session
	11:00-12:30	Στρογγυλή Τράπεζα: Αθλητική διατροφή, απόδοση και υγεία/ Round Table: Sports nutrition, performance, and health (Σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου)
	12:30-13:30	Σύντομες Ομιλίες (Προσκεκλημένοι Ομιλητές)/ Rapid fire session (Invited Speakers)
	13:30-14:45	Έκθεση χορηγών / Sponsors' Exhibition – Μεσημεριανό Διάλειμμα/ Lunch Break
	14:45-16:15	2 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων / 2nd Oral Presentations Session
	16:15-17:15	1 ^η συνεδρία Σύντομων Προφορικών Ανακοινώσεων /1 st Mini oral Presentations session
	17:45-19:00	Σύντομες Ομιλίες (Προσκεκλημένοι Ομιλητές)/ Rapid fire session (Invited Speakers)
	19:00-20:00	Κεντρική ομιλία Προσκεκλημένου Ομιλητή: Prof. Truls Raastad / Keynote Speech of Prof. Truls Raastad: Strength and power in team sports – Development during adolescence and implications for training in elite athletes
Κυριακή / Sunday 19.10.2025	09:00-10:30	3 ^η Συνεδρία Προφορικών Ανακοινώσεων / 3 rd Oral Presentations Session
	11:00-12:30	Στρογγυλή Τράπεζα: Προπονητικό φορτίο, κίνδυνος τραυματισμού και στρατηγικές αποκατάστασης σε ποδοσφαιριστές/ Round Table: Training load, injury risk, and recovery strategies in soccer players
	12:30-13:30	2 ^η Συνεδρία Σύντομων Προφορικών Ανακοινώσεων /2 nd Mini oral Presentations session
	13:30-14:30	Στρογγυλή Τράπεζα: Επίκαιρα θέματα και χρήση νέων τεχνολογιών στην άσκηση και την σωματική ευεξία/ Round Table: Current topics and the use of new technologies in exercise and physical fitness (Σε συνεργασία με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Πτυχιούχων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού)
	14:30-15:00	Βραβεύσεις / Awards Ceremony
		Τελετή Λήξης / Closing Ceremony

Υπό την αιγίδα:



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΡΟΕΔΡΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
H Cypriot Olympic Committee



ΠΑΣΥΠΕΦΑΑ
ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Με τη στήριξη:

Χορηγός επικοινωνίας:

ΠΡΩΤΟ1
99.3 | 89.4 | 87.9