

		ΑΝΔΡΕΣ 15-18 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 19-24 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 25-34 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 35-44 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 45-54 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 55-64 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 65-74 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 75-84 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 85-94 ΕΤΩΝ		ΑΝΔΡΕΣ 95-104 ΕΤΩΝ	
ΕΛΑΦΡΗ	Γρήγορο	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
8:00	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
8:30	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	
9:15	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	
9:45	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
10:30	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	
11:00	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
11:45	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	
12:30	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	
13:00	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	
13:45	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	
14:15	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	
15:00	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	
15:45	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	
16:30	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	
17:15	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	
18:00	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	
18:45	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	
19:30	ένταξη	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	
~	Γρήγορο	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	