

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	25/10/18	01/11/18	08/11/18	15/11/18	22/11/18	29/11/18	06/12/18	13/12/18	20/12/18	10/01/19	17/01/19	24/01/19
ΑΣΚΗΣΕΙΣ												
1	2	5		6	1	3		4				
2	ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΙ											
3		2	1	4				3				
4	5		2		4	1						3
5	1	3	6	5								
6	6	1				2	5					
7								1	5	4	3	6
8									3	5	6	1
9								5	1	6	4	2
10				1+2		4+6						5
11					3+5				4+6		1+2	
12			3+5				4+6			1+2		
13	3	4			6	5	2					
14	4	6					3	2				
15							1	6	2	3	5	4
16			4	3	2							

Ενημέρωση 18/10/2018