

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	20/10/22	27/10/22	03/11/22	10/11/22	24/11/22	01/12/22	08/12/22	15/12/22	22/12/22
ΑΣΚΗΣΕΙΣ									
1	6	3							2
3				4					
4		6	3			1		5	
5			6	3	5	4			
6	1			6					
7		1							
8			1	5	4		2		
9	5			1	6		4	2	
10		5			3	2			4
11			5	2	1	6	3	4	
12		4			2	5	6	3	1
13	4	2					5	1	3
14	2		4			3		6	5
15	3		2				1		6

Ενημέρωση 11/10/2022