**HP**

UP Heraklesz Edzőtábor

Program

**Zoltan Jordanov**

Helyszin: Tatai Edzőtabor

Időpont: 2020 Augusztus 3 - 7.

Tabor celja: Felkészülés az Őszi szabadon választott versenyekre, Új elem tanulása.

Tábor kezdete:

Augusztus 3. 17.00 érkezés

17.30 – 19.00 Edzés

19.00-tól vacsora

Augusztus 4. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

15.00 – 18.30 Edzés

19.00-tól vacsora

Augusztus 5. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

19.00-tól vacsora

Augusztus 6. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

15.00 – 18.30 Edzés

19.00-tól vacsora

Augusztus 7. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd Hazautazás

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.30  12.20 | Délelött | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| 30‘ | Melegités  +  erősités |  | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika,  ravezetok | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika,  ravezetok | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika, ravezetok | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | Alapelemek  + | Alapelemek | Alapelemek | Szabadon  Választott  program |
| 30‘ |  |  | Alapelemek | Alapelemek | Alapelemek | Szabadon  Választott  program |
| 30' |  |  | Akrobatika,  Összekötő zenével,  Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,  Összekötő zenével,  Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,  Összekötő zenével,  Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,  Összekötő zenével,  Gimnasztikus ugrások |
| 20‘ | Lazitas |  | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program |

Program

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.00  18.30 | Délután | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| 30‘ | Melegit | Melegités  +  erősités | Egyeni melegites | Egyeni melegites | Egyeni melegites |  |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Szabadon  Választott  Program | Hazauta  zás |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  Program | Szabadon  Választott  Program |  |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  Program |  |
| 30‘ |  |  | Alapakrobatika  Gumiasztal,  airtrack | Alapakrobatika  Gumiasztal,  airtrack | Szabadon  Választott  Program |  |
| 20‘ | Láb erősités, | Láb erősités | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program |  |

Csoport beosztás

1. Csoport Egyesület Edző

* Csiki Zsofia 2007 Turkeve Nagy Ibolya
* Hutkai Hanna 2008 KSI
* Huszar Zsoka 2008 KSI
* Czifra Lili 2007 Dunaferr Trenka Janos

2. Csoport

* Balázs Kira 2006 KSI Kisivan István
* Balzsay Hanna 2007 „
* Agnetcz Luca 2007 „
* Bogyó Anna 2007 „
* Herczeg Emilia 2007 „
* Oláh Tamara 2008 „

3. Csoport

* Nerhof Emese 2007 „ Juhász Judit
* Szilágyi Gréta 2007 “
* Maczák Noa 2008 “

Kérem a tornászokat, hogy a szer edzéseken tornadresszben legyenek!

Megjegyzés:

A tábor vacsorával kezdődik és ebéddel ér véget. A hetfői napon lehetőség van délutáni edzésre, de a hivatalos tábor program a 17.30-kor kezdődő erősitéssel kezdődik.

MATSZ: Jordanov Zoltán

Jordanov Sznezsana

Jordanov Zoltan

UP Sportszakmai Igazgató