**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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.3012.20 | Délelött |  Hétfő |  Kedd | Szerda |  Csütörtök   |  Péntek  |
| 30‘ | Melegités +erősités |  | Melegités +erősités | Melegités +erősités | Melegités +erősités | Melegités +erősités |
| 30‘ |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulasMetodika, ravezetok | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulasMetodika, ravezetok | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulasMetodika, ravezetok | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | Alapelemek+ | Alapelemek | Alapelemek | SzabadonVálasztottprogram |
| 30‘ |  |  | Alapelemek | Alapelemek | Alapelemek | SzabadonVálasztottprogram |
| 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.0018.30 | Délután | Hétfő |  Kedd  | Szerda | Csütörtök | Péntek |
| 30‘ | Melegit | Melegités +erősités | Egyeni melegites | Egyeni melegites | Egyeni melegites |  |
| 30‘ |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | SzabadonVálasztottProgram | Hazautazás |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottProgram  | SzabadonVálasztottProgram |  |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram  | SzabadonVálasztottProgram |  |
| 30‘ |  |  | AlapakrobatikaGumiasztal,airtrack | AlapakrobatikaGumiasztal,airtrack | SzabadonVálasztottProgram |  |
| 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