**HP**

UP Heraklesz Edzőtábor

Program

**Zoltan Jordanov**

Helyszin: GYAC Tornacsarnok (Győr)

Időpont: 2020 Február 27 – Marcius 1.

Tábor kezdete:

Februar 27. 17.00 érkezés

 17.30 – 19.30 Edzés

 19.30-tól vacsora

 Februar 28. 7.30 – 8.30 reggeli

 9.30 – 12.00 Edzés

 12.30 -13.00 Ebéd

 14.30 – 17.30 Edzés

 18.30-tól vacsora

 Februar 29. 7.30 – 8.30 reggeli

 9.30 – 12.00 Edzés

 12.30 -13.00 Ebéd

 14.30 – 17.30 Edzés

 18.30-tól vacsora

 Marcius 1. 7.30 – 8.30 reggeli

 9.30 – 12.00 Edzés

 12.30 -13.00 Ebéd

 13:00 Ebéd

Hazautazás

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.3012.20 | Délelött | Csütörtök |  Péntek |  Szombat   |  Vasárnap  |
| 30‘ | Melegités +erősités |  | Melegités +erősités | Melegités +erősités | Melegités +erősités |
| 30‘ |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram |
| 30' |  |  | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások |
| 20‘ | Lazitas |  | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program |

UP Edzőtábor Program Tervezet

Délelőtt:

Délután:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.0018.30 | Délután | Csütörtök |  Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 30‘ | Melegit | Melegités +erősités | Balett rud vagyGerenda melegites | Balett rud vagyGerenda melegites |  |
| 30‘ |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | Hazautazás |
| 30‘ |  | Spec Erősités | Uj Elem+Előirt | Uj Elem+Előirt |  |
| 30‘ |  | Alapelemek | Uj Elemek+Előirt | Uj Elemek+Előirt |  |
| 30‘ |  | Kiegeszitő Edzés:GUMIASZTALFAST TrackAir track | AlapakrobatikaGumiasztal,airtrack | AlapakrobatikaGumiasztal,airtrack |  |
| 20‘ | Láb erősités, | Egységes program | Egységes program | Egységes program |  |

Csoport beosztás

1. Csoport Egyesület Edző

* Dejcző Dóra 2007 Postás Rada Kristóf
* Hutkai Hanna 2008 KSI Kovács Tünde
* Huszár Zsóka 2008 „
* Kállai Vivien 2008 Győr Fajkusz Csaba

2. Csoport

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

3. Csoport

* Csiki Zsófia 2007 Turkeve Nagy Ibolya
* Nerhof Emese 2007 UTE Juhász Judit
* Szilágyi Gréta 2007 “
* Maczák Noa 2008 “

 MATSZ: Jordanov Zoltán

 Jordanov Sznezsana

 Ziszisz Tanaszisz

Megjegyzés: A Győri terem beosztása miatt a fő edzés délelöttre tevődik, a délutáni edzés többnyire kiegészitő jellegű lesz, kivéve a szombatot, amikor a fő edzés tevodik délutánra.

Jordanov Zoltan

UP Sportszakmai Igazgató