**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.30  12.20 | Délelött | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 30‘ | Melegités  +  erősités |  | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program |
| 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:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.00  18.30 | Délután | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 30‘ | Melegit | Melegités  +  erősités | Balett rud vagy  Gerenda melegites | Balett rud vagy  Gerenda melegites |  |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Hazautazás |
| 30‘ |  | Spec Erősités | Uj Elem  +  Előirt | Uj Elem  +  Előirt |  |
| 30‘ |  | Alapelemek | Uj Elemek  +  Előirt | Uj Elemek  +  Előirt |  |
| 30‘ |  | Kiegeszitő Edzés:  GUMIASZTAL  FAST Track  Air track | Alapakrobatika  Gumiasztal,  airtrack | Alapakrobatika  Gumiasztal,  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