**HP**

Ifjusági Heraklesz keret

Edzőtábor

Program

**Zoltan Jordanov**

Helyszin: Tata

Időpont: 2022 Februar 17 – 20.

Tábor célja: 2022 év alapozás

Tábor kezdete:

Februar 17. 17.00 érkezés

17.30 – 19.00 Erősités

19.00-tól vacsora

Februar 18. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.00 -13.00 Ebéd

14.30 – 18.30 Edzés

19.00-tól vacsora

Februar 19. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

14.30 – 18.30 Edzés

19.30-tól vacsora

Februar 20. 7.30 – 8.30 reggeli

9.00 – 12.00 Edzés

12.30 -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  Metodika,  ravezetok |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika, ravezetok |
| 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 |
| 20‘ | Lazitas |  | Egyéni program |  | Egyéni program |

Program

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.00  18.30 | ***Délután*** | *Csütörtök* | *Péntek* | *Szombat* | *Vasárnap* |
| 30‘ | Melegit |  | Melegites + Alapakrobatika | Melegites + Alapakrobatika |  |
| 30‘ |  |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika,  ravezetok | Hazautazas |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  Program | Szabadon  Választott  Program |  |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  Program | Szabadon  Választott  Program |  |
| 30‘ |  |  | Akrobatika,  Összekötő zenével,  Gimnasztikus ugrások | Alapakrobatika  Gumiasztal,  airtrack |  |
| 20‘ | , | Fizikai kepesseg -fejlesztes | Egyéni program | Egyéni program |  |

Csoport beosztás:

1. Csoport Egyesület Edző

* Hurkecz Mira 2010 KSI Kisivan István
* Szajnik Gabriella “ “
* Ruzsak Viviana “ “
* Vatai Blanka “ “

2. Csoport

* Polgar Hanna 2010 GYAC Fajkusz Csaba
* Hajas Dora 2010 “
* Fekete Sara 2010 GYAC
* Detrik Narcisz 2010 “

3. Csoport

* Czupper Naomi 2010 Bekescsaba Vastag Levente
* Abdullah Darya 2009
* Jankovics Kamilla 2009 UTE Ovary Eszter
* Pados Jazmin 2009 “

Kerem a tornaszokat, hogy a szer edzeseken tornadresszben legyenek!

MATSZ: Jordanov Zoltan Ziszisz Tanaszisz

Jordanov Zoltan

UP Sportszakmai Igazgató