**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

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

Program

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.0018.30 | ***Délután*** |  *Csütörtök* |  *Péntek* |  *Szombat* |  *Vasárnap* |
| 30‘ | Melegit |  | Melegites + Alapakrobatika | Melegites + Alapakrobatika |  |
| 30‘ |  |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulasMetodika, ravezetok | Hazautazas |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottProgram | SzabadonVálasztottProgram |  |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottProgram | SzabadonVálasztottProgram |  |
| 30‘ |  |  | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások | AlapakrobatikaGumiasztal,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