**HP**

Ifjusági VB Keret Edzőtábor

Program

**Zoltan Jordanov**

Helyszin: Tata,

Időpont: 2018 Szeptember 27 – Oktober 1.

Tábor kezdete:

Csütörtök 09. 27. 16.00 -17.00 között érkezés

18.00 – 19.00 edzés, erősités

19.00-tól vacsora

20.00 – 20.30 Edzői megbeszélés

Péntek 09. 28. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

15.00 – 18.30 Edzés

19.00-tól vacsora

Szombat 09. 29. 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

15.00 – 18.30 Edzés

19.00-tól vacsora

Vasárnap 09. 30 7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

15.00 – 18.30 Edzés

19.00-tól vacsora

Hétfő 10. 01.

7.30 – 8.30 reggeli

9.30 – 12.00 Edzés

12.30 -13.00 Ebéd

Hazautazás

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.30  12.20 | Délelött | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap | Hétfő |
| 30‘ | Melegités  +  erősités |  | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika,  ravezetok |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | Alapelemek | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program |
| 30‘ |  |  | Alapelemek | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program |
| 30' |  |  |  | Akrobatika,  Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,  Gimnasztikus ugrások | Szabadon  Választott  program |
| 20‘ | Lazitas |  | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program |

Edzőtábor Program Tervezet

Délelőtt:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.00  18.30 | Délután | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap | Hétfő |
| 30‘ | Melegit | Melegités  +  erősités | Balett rud vagy  Gerenda melegites | Balett rud vagy  Gerenda melegites | Balett rud vagy  Gerenda melegites | **Hazautazás** |
| 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‘ |  |  | Alapakrobatika  Gumiasztal,  airtrack |  |  |  |
| 20‘ | Láb erősités, | ERŐSITÉS | Egységes program | Egységes program | Egységes program |  |

Ifjusági VB és EYOF Bővitett Keret

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Név | Születési év | Egyesület | Edző |
| Szujó Hanna | 2004 | Békéscsaba | Petrovszki Pál |
| Purguly Zsuzsanna | 2004 | „ | Zsilinszki Tünde |
| Sandor Roxana Lili | 2005 | „ |  |
| Makovits Mirtil | 2004 | Dunaferr SE | Török Dániel |
| Böszörményi Csilla | 2005 | „ |  |
| Horváth Emma | 2005 | Szombathely | Rácz Gábor |
| Szilágyi Nikolett | 2005 | UTE | Harangozó Ildikó |
| Nerhoff Anett | 2005 | „ |  |
| Béres Zsófia | 2005 | „ |  |
| Giczi Boglárka | 2005 | Postás SE | Oszti Géza |
| Szmirnov Anna | 2005 | KSI | Pózna Előd |
| Digruber Eszter | 2005 | „ | Kisiván István |

Csoport beosztás:

1. Csoport Egyesület Edző

* Szujó Hanna Békéscsaba Petrovszki Pál
* Purguly Zsuzsanna
* Sánor Roxána Lili
* Horvath Emma Szombathely Hüll Tamás

2. Csoport

* Makovits Mirtil Dunaferr Török Dániel
* Böszörményi Csilla „
* Giczi Boglárka Postás SE Horvath Zsolt
* Szmirnov Anna KSI Pózna Előd

3.csoport

* Szilágyi Nikolett                UTE Harangozó Ildikó
* Nerhoff Anett              „
* Béres Zsófia
* Digruber Eszter KSI Kisivan Istvan

Szer expertek: Jordanov Sznezsana

Megjegyzés: Kérem a tornászokat, hogy a szer edzéseken tornadresszben legyenek