**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

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

Edzőtábor Program Tervezet

Délelőtt:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.0018.30 | Délután |  Csütörtök  |  Péntek  | Szombat |  Vasárnap  | Hétfő |
| 30‘ | Melegit | Melegités +erősités | Balett rud vagyGerenda melegites | Balett rud vagyGerenda melegites | Balett rud vagyGerenda melegites | **Hazautazás** |
| 30‘ |  |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulasMetodika, ravezetok | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulasMetodika, ravezetok |  |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram |  |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram |  |
| 30‘ |  |  | AlapakrobatikaGumiasztal,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