https://plus.google.com/u/0/_/focus/photos/public/AIbEiAIAAABDCKiN2fCJ6NWtMCILdmNhcmRfcGhvdG8qKDgzOGFjMTg2ZDVkM2E3YTZjOTc1ZWE4NDY0MGUyZDU1OGJiZTFiZTQwAWriDlUZ_aGC4OJYxUwaEDPTV9m7?sz=24

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **Zoltan Jordanov** | | | | Melléklet9:17 (13 órája) |
|  |  |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | címzett: Nagy; Kisiván; Gergely; saját magam; Batho; Géza; Attila; hungym; Imre; György  https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif | |   Kedves Kollégak,  Az Augusztus 12-i Budapesti UP Összetartas programja a következő:  Találkozás az FTC Népligeti Sporttelepének bejáratánál: 8:45  Edzés: 9:00 - 12:00-ig  Ebéd: 12:30 - 13:00  Pihenő: 13:00 - 14:00-ig  Edzés: 14:00 - 16:30-ig  Az Edzeés programja:  1./ DE  9:00 - 9:30 Edzői program megbeszélés.             9:30 - 10:00 Melegités, rövid erősités            10:00 - 12:00 Edzés 4 szeren 30 perces szer idővel.  Mozgasanyag: Alapelem program mozgásanyaga.  2./ DU   14:00 - 14:25 Melegités              14:30 - 16:30-ig edzés 4 szeren 30 perces szer idővel  Mozgasanyag: Szabadon választott  Üdvozlettel,  Jordanov Zoltan |