

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **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: 8:45Edzés: 9:00 - 12:00-igEbéd: 12:30 - 13:00Pihenő: 13:00 - 14:00-igEdzés: 14:00 - 16:30-igAz 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 idővelMozgasanyag: Szabadon választottÜdvozlettel,Jordanov Zoltan |