**HP**

UP Heraklesz Edzőtábor

Program

**Zoltan Jordanov**

Helyszin: Tatai Edzőtabor

Időpont: 2019 Május 2 - 5.

Tábor kezdete:

Majus 2. 17.00 érkezés + Ebéd

 17.30 – 19.00 Edzés

 19.00-tól vacsora

Majus 3. 7.30 – 8.30 reggeli

 9.30 – 12.00 Edzés

 12.30 -13.00 Ebéd

 15.00 – 18.30 Edzés

 19.00-tól vacsora

Majus 4. 7.30 – 8.30 reggeli

 9.30 – 12.00 Edzés

 12.30 -13.00 Ebéd

 19.00-tól vacsora

Majus 5. 7.30 – 8.30 reggeli

 9.30 – 12.00 Edzés

 12.30 -13.00 Ebéd

 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 | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | Alapelemek+Eloirt | Alapelemek+Eloirt | SzabadonVálasztottprogram |
| 30‘ |  |  | Alapelemek+Eloirt | Alapelemek+Eloirt | SzabadonVálasztottprogram |
| 30' |  |  | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások | Akrobatika,Összekötő zenével,Gimnasztikus ugrások |
| 20‘ | Lazitas |  | Egyéni program | Egyéni program | Egyéni program |

UP Edzőtábor Program Tervezet

Délelőtt:

Délután:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.0018.30 | Délután | Csütörtök |  Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 30‘ | Melegit | Melegités +erősités | Balett rud vagyGerenda melegites | Balett rud vagyGerenda melegites |  |
| 30‘ |  |  | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | JurcsenkoCukaharaKézenátfordulas | Hazautazás |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottProgram  |  |
| 30‘ |  |  | SzabadonVálasztottprogram | SzabadonVálasztottprogram  |  |
| 30‘ |  |  | AlapakrobatikaGumiasztal,airtrack | AlapakrobatikaGumiasztal,airtrack |  |
| 20‘ | Láb erősités, | Egységes program | Egységes program | Egységes program |  |

Csoport beosztás

1. Csoport Egyesület Edző

* Dejcző Dóra 2006 Postás Benkő Emőke
* Marcsók Bianka         2006           Postás Horváth Zsolt
* Peresztegi Nóra          2006                 „
* Csiki Zsofia 2007 Turkeve Nagy Ibolya
* Bársony Bertilla 2007 Győr Fajkusz Csaba

2. Csoport

* Balázs Kira 2006 KSI Kisivan István
* Balzsay Hanna 2007 „ Reubl Tünde
* Agnetcz Luca 2007 „
* Bogyó Anna 2007 „
* Herczeg Emilia 2007 „
* Sztaraszta Zita 2006 „ Kovács Tünde

3. Csoport

* Barlabás Anna 2007 UTE Juhász Judit
* Nerhof Emese 2007 „ Kaptai József
* Szilágyi Gréta 2007 “
* Maczák Noa 2008 “

 MATSZ: Jordanov Zoltán

 Jordanov Sznezsana

 Ziszisz Tanaszisz

Megjegyzés: Amennyiben igény van rá, Május 2-án Csütörtökön a délután folyamán egyéni edzést lehet tartani, de a tábor hivatalos

programja 17:30 kor erősitéssel kezdődik.

Jordanov Zoltan

UP Sportszakmai Igazgató