**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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9.30  12.20 | Délelött | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 30‘ | Melegités  +  erősités |  | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités | Melegités  +  erősités |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika,  ravezetok | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas  Metodika, ravezetok | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas |
| 30‘ |  |  | Alapelemek  +  Eloirt | Alapelemek  +  Eloirt | Szabadon  Választott  program |
| 30‘ |  |  | Alapelemek  +  Eloirt | Alapelemek  +  Eloirt | Szabadon  Választott  program |
| 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:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15.00  18.30 | Délután | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap |
| 30‘ | Melegit | Melegités  +  erősités | Balett rud vagy  Gerenda melegites | Balett rud vagy  Gerenda melegites |  |
| 30‘ |  |  | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Jurcsenko  Cukahara  Kézenátfordulas | Hazautazás |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  Program |  |
| 30‘ |  |  | Szabadon  Választott  program | Szabadon  Választott  program |  |
| 30‘ |  |  | Alapakrobatika  Gumiasztal,  airtrack | Alapakrobatika  Gumiasztal,  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