

## EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS

<b>Megnevezés: (esemény, fegyvernem, stb)</b>	Női kard felnőtt
<b>Időpont:</b>	2016 szeptember 26-30
<b>Helyszín:</b>	Tata
<b>Érkezés: (év, hónap, nap, óra)</b>	2016 szeptember 26. 13:00 óra
<b>Távozás: (év, hónap, nap, óra)</b>	2016 szeptember 30. 13:00 óra

<b>Edzők, szakemberek</b>	
<b>Vezetőedző:</b>	Pézsza Tibor
<b>Edző:</b>	Gárdos Gábor
<b>Edző:</b>	Gulácsi Ferenc
<b>Edző:</b>	
<b>Edző:</b>	
<b>Fizikai felkészítő edző:</b>	Ajkler Zita
<b>Sportszakmai munkatársak</b>	
<b>Orvos:</b>	
<b>Gyúró:</b>	
<b>Fegyvermester:</b>	

**VERSENYZŐK**

<b>Név</b>	<b>Egyesület</b>	<b>Hazai ranglista h.</b>	<b>FIE ranglista h.</b>
<b>Márton Anna</b>	<b>MTK</b>	<b>1.</b>	<b>6.</b>
<b>Garam Nóra</b>	<b>MTK</b>	<b>2.</b>	<b>42.</b>
<b>László Luca</b>	<b>UTE</b>	<b>3.</b>	<b>124.</b>
<b>Záhonyi Petra</b>	<b>Kárpáti</b>	<b>4.</b>	<b>94.</b>
<b>Katona Renáta</b>	<b>Vasas</b>	<b>5.</b>	<b>252.</b>
<b>Kelecsényi Mirabella</b>	<b>Vasas</b>	<b>6.</b>	<b>198.</b>
<b>Edzőpartnernek :</b>			
<b>Galgóczi Tamás</b>	<b>BVSC</b>		
<b>Urbán Ádám</b>	<b>Debrecen</b>		
<b>Szatmári András</b>	<b>Vasas</b>		
<b>Iliász Nicolas</b>	<b>Vasas</b>		
<b>Singer Martin</b>	<b>MTK</b>		
<b>Péché Miklós</b>	<b>MTK</b>		
<b>Kovács István</b>	<b>MTK</b>		

**Létesítmény használat:**

<b>Létesítmény (terem,uszoda,szauna)</b>	<b>Időpont (nap,óra,perc)</b>
Vívóterem	Hétfő 16:00 – 18:00
Vívóterem	Kedd,szerda,csütörtök 10:00-12:00;16:00-18:00
Vívóterem	Péntek 10:00-12:00

**SZOBABEOSZTÁS**

	<b>1 ágyas szobák</b>	<b>2 ágyas szobák</b>	
<b>1.</b>	Pézsza Tibor	Márton Anna	Garam Nóra
<b>2.</b>	Gárdos Gábor	László Luca	Katona Renáta
<b>3.</b>	Gulácsi Ferenc	Záhonyi Petra	Kelecsényi Mirabella
<b>4.</b>	Ajkler Zita	Galgóczy Tamás	Urbán Ádám
<b>5.</b>		Szatmári András	Iliász Nicolas
<b>6.</b>		Péché Miklós	Kovács István
<b>7.</b>		Singer Martin	
<b>8.</b>			
<b>9.</b>			
<b>10.</b>			

## SZAKMAI TERV

### Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)

**Az idény első edzőtáborában vegyes felkészülést tervezünk. Fizikai és vívó technikai alapozó edzések váltogatják egymást. A technikai alapozó edzések részben lábmunka, fegyveres lábmunka, falazás, támadás védelmi gyakorlatok, kötött vívás szerepelnek. A fizikai edzéseket Ajkler Zita tervezése alapján fogjuk végrehajtani, természetesen az edzőnő irányításával. A junior korú versenyzők, a hét első felében több lehetőséget kapnak a szabad vívásra, mert hétvégén nemzetközi junior világtúrán vesznek részt Plovdivban.**

### Edzőtábor órarendje:

Időpont	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
REGGELI torna					
REGGELI		8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30	8:00-8:30
DÉLELŐTTI Edzés		10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00
EBÉD	13:00-13:30	13:00-13:30	13:00-13:30	13:00-13:30	13:00-13:30
DÉLUTÁNI edzés	16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00	16:00-18:00	
VACSORA	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	19:30-20:00	