

EDZŐTÁBOR ELŐTERJESZTÉS

Megnevezés: (esemény, fegyvernem, stb)	Felnőtt, junior, kadet női tör
Időpont:	2022. március 21 - március 25.
Helyszín:	Budapest NSI vívóterem
Érkezés: (év, hónap, nap, óra)	2022. március 21-én, 15:30.
Távozás: (év, hónap, nap, óra)	2022. március 25-én, ebéd után.

Edzők, szakemberek	
Vezetőedző:	Feczer Viktor
Edző:	Kreiss Gábor
Edző:	Beliczay Sándor
Edző:	Solti Antal
Edző:	Marco Goncalves
Edző:	Gombola András
Edző:	Salamon Beatrix
Fizikai felkészítő edző:	Ramocsa Gábor
Sportszakmai munkatársak	
Orvos:	
Gyúró:	Schöck Vilmos
Fegyvermester:	Iván Miklós

VERSENYZŐK

Név
1. Kondricz Kata (BHSE)
2. Mohamed Aida (UTE)
3. Pásztor Flóra (Törekvés SE)
4. Mesteri Viktória (Törekvés SE)
5. Pöltz Anna (MTK)
6. Lupkovics Dóra (BHSE)
7. Hajas Nóra (Törekvés SE)
8. Zsoldosi Karolina (FTC)
9. Kalocsai Luca (Törekvés SE)
10. Kovács Réka (BHSE)
11. Kollár Anna (Törekvés SE)
12. Nekifor Erika (Törekvés SE)
13. Wolf Eszter (Csomorkány)
14. Fenyvesi Viktória (Törekvés SE)
15. Marosi Gréta (Törekvés SE)
16. Tölgyesi Zsófia Réka (FTC)
17. Papp Jázmin (Csomorkány)
18. Bartus Claudia (Halásztelki BSE)
19. Szurmai Laura (Törekvés SE)
20. Polonyi Petra Dóra (Halásztelki BSE)
21. Badár Szonja Nikoletta (Halásztelki BSE)
22. Bukor Petra (FTC)
Tartalék:
Nagy Tímea
Szekeres Laura
Török Boglárka
Terjék Tímea
Tóth Léna Sára

Létesítmény használat:

Létesítmény (terem,uszoda,szauna)	Időpont (nap,óra,perc)
Vívóterem	08:30-12:30/ 15:30-19:30
Kondicionáló terem	-
Uszoda	-

SZOBABEOSZTÁS

	1 ágyas szobák	2 ágyas szobák
1.	-	
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		-
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		

SZAKMAI TERV

Az edzőtábor szakmai terve (szöveges)

A Budapesten: 2022. március 21-25. között megrendezésre kerülő edzőtábor, a dubai-i kadet-junior világbajnokságra történő felkészülés része. Résztvevők ld.: fentebb. Az edzések alakulása ld.: lentebb Lábmunka, konvencionális feladatok, valamint szituációk gyakorlása a fő irányvonal, de emellett Ramocsa Gábor kondicionáló edző vezetésével, stabilizáló, regeneráló feladatokat is elvégeznek; valamint Mesterikkel iskoláznak.

Edzőtábor órarendje:

Időpont	1. nap	2. nap	3. nap	4. nap	5. nap
REGGELI torna	-	-	-	-	-
REGGELI	-	-	-	-	-
DÉLELŐTTI edzés	-	-	-	09:00-12:00	09:00-10:30
Ramocsa Gábor	-	09:00-10:30	-	-	10:30-11:30
EBÉD	-	11:45-	-	12:30-	12:30-
DÉLUTÁNI edzés	16:00-19:00	13:00-16:00	16:00-19:00	16:00-19:00	-
VACSORA	-	-	-	-	-